Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

The NUMBER ONE Best Seller

How to Master SELF HYPNOSIS In A Weekend

Rick Smith
HPD DHyp

BİR HAFTA SONUNDA KENDİ HİPNOZDA NASIL USTA OLUNUR?

İstediğiniz Her Şeyi Elde Etmenin Basit, Sistematik ve Başarılı Yolu

RICK SMITH - HPD DHYP

İÇİNDEKİLER

Önsöz
yazar hakkında
Bu Kitap Nasıl Kullanılır?
1: Usta Kendi Kendine Hipnoz
Sistemi 2: Hazırlık ve Kurulum
3: Birinci Aşama, Basit İndüksiyon ve Ortaya Çıkış 4: İkinci Aşama: Kalibrasyon - Sahilde Bir Gün 5: Kendi Kendine Hipnozu Kurmak
6: Kendi Kendine Hipnoz Uygulamak İkinci Bölüme Giriş
7: Hipnozun Kısa Tarihi 8: Hipnoz Naşıl Çalışır?
9: Öneri – Hipnotik Değişimin Motoru 10: Stres, Panik ve Kaygı
11: Hipnoz ve Sigara 12: Kendi Kendine Hipnozun Diğer Kullanımları Ek Kaynaklar

ÖNSÖZ

Kendi Kendine Hipnoz hakkında pek çok kitap var, peki bunu farklı kılan nedir?

Belki ilk kez kendi kendine hipnozu deniyorsunuz ya da daha önce denemiş ve başarısız olmuş olabilirsiniz. Durum ne olursa olsun, aradığınız*sonuçlar*Aksi halde zamanınızı boşa harcayabilir ve hayal kırıklığına uğrayarak oradan ayrılabilirsiniz. Bir sisteme ihtiyacınız var.

Bu kitapta şunları öğreneceksiniz;

- Her yerde, her zaman rahat bir transa girebilmeniz için basit kendi kendine hipnoz tekniklerinde nasıl ustalaşılır?
- Rahatlamak ve eğlenmek için yeni kendi kendine hipnoz becerilerinizi nasıl kullanabilirsiniz? Stresi
- kontrol etmek ve kendinizi merkeze almak için kendi kendine hipnoz nasıl kullanılır?
- Sigara içmek, içki içmek, aşırı yemek yemek gibi kötü alışkanlıklara nasıl saldırılır; aslında değişmesi gerektiğini hissettiğiniz her şey.
- Motivasyon, odaklanma ve bağlılık için kendinizi nasıl güçlendirebilirsiniz?

Ayrıca birçok insanın yaptığı yaygın hatalardan nasıl kaçınacağınızı da keşfedeceksiniz;

- Yeterince sık pratik yapmıyorlar, dolayısıyla temel tekniklerde uzmanlaşamıyorlar.
- Anlamıyorlar*kurmak*doğru, bu yüzden dikkatleri kolayca dağılıyor.
- Engellemelerine tutunurlar ve kısıtlayıcı öz kontrollerini asla bırakmazlar. Doğanın en
- iyi işini yapmasına izin vermek yerine analiz edip fazla düşünüyorlar.

Başlangıçta bu sorunları ortadan kaldırarak başarı şansınız büyük ölçüde artar.

Bu kitabı (ve onunla birlikte gelen ücretsiz ses kayıtlarını) kullanarak, benim kişisel müşterilerime öğrettiğim ve kullandığım tekniklerin aynısını çok daha az maliyet ve zaman karşılığında öğreneceksiniz. Süreç boyunca size rehberlik edeceğim, kendi hızınızda ilerleyeceksiniz ve sistemi takip ederseniz başarıya ulaşacaksınız. Seni nereye götüreceğini kim bilebilir?

Düzenli kullanımla hayatınızın neredeyse her alanında işinize yarayacak güçlü bir gizli silaha sahip olacaksınız. Ve bunu ne kadar çok yaparsanız o kadar iyi olursunuz.

Kolaydır, ücretsizdir ve yapması gerçekten eğlencelidir!

YAZAR HAKKINDA

Rick Smith, 2006 yılında Sertifikalı Klinik Hipnoterapist olarak mezun oldu ve Surrey Klinik Hipnoterapi Enstitüsü'nden NCH Hipnoterapist Uygulayıcı Diplomasına sahiptir. Düzenli olarak dünyanın her yerindeki özel müşterilerle çalışmakta ve aynı zamanda hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak ticaret ve endüstride uygulamalı hipnoz ve nörolinguistik programlama tekniklerinden yararlanmaktadır. Rick, ticari danışmanlığının yanı sıra çeşitli konularda da yazıyor ve yayın yapıyor. Londra'da yaşıyor ve çalışıyor.

BU KİTAP NASIL KULLANILIR

Kendi kendine hipnoz sadece okuyarak öğrenilemez.

Orada! Söyledim.

Müşterilerime öğretebileceğim ve aynı zamanda çevrimiçi olarak da eğitilebilecek etkili bir kendi kendine hipnoz yöntemini araştırmak için yıllarımı harcadım. Çok fazla kitap okudum ve beni etkileyen şey, okuyucunun bu konunun nasıl çözüleceği konusuna gelmeden önce içinden geçmesi gereken teori ve açıklama çığlarıydı. *Yapmak*kendi kendine hipnoz.

Biz klinik hipnoterapistlerin kullanmak üzere eğitildiği teknikleri yeniden yapılandırarak, daha doğrudan, mantıklı bir kendi kendine hipnoz sistemi geliştirdim. Bu, on binin üzerinde kişi tarafından denendi ve indirme faaliyetlerinden çoğunun kayıtları tekrar tekrar kullandığını görebiliyorum. Geri bildirimler son derece olumlu; bu şeyler gerçekten işe yarıyor!

Eğer yapacaksan*bir hafta sonu kendi kendine hipnozda ustalaşın*-Amacımız da bu; o zaman yazarın tarihini, psikolojisini ve kişisel görüşlerini sindirmek için saatler harcamak verimsiz olur. Muhtemelen buna devam etmek ve kendiniz denemek istersiniz.

Yani bu kitap iki yarıdan oluşuyor: birincisi nasıl yapılacağı ve ikincisi nasıl kullanılacağı.

Birazdan doğrudan konuya dalacağız ve kendi kendine hipnozun kendisini öğrenmeye başlayacağız. Daha sonraki bölümlerde becerilerinizi uygulamanın belirli yollarını ve hatta hipnozun nasıl çalıştığının arkasındaki teorinin bir kısmını okuyabileceksiniz. Ancak şimdilik önemli olan, başarıya nasıl ulaşılacağını öğrenmeye başlamaktır. *hipnotik trans*Böylece öz-indüksiyonu tekrarlayabilir ve uygulayabilirsiniz ve değişikliklerin gerçekleşeceği yere daha iyi ve daha hızlı ulaşabilirsiniz.

Eğer işleri bu şekilde yapmaktan hoşlanıyorsanız, kitabın içinde dolaşabilmeniz için etkileşimli bir içindekiler tablosu bulunmaktadır. Alternatif olarak - ki bunu tavsiye ediyorum - sizi hızlı bir şekilde gerekli beceri ve tekniklerle donatacak ve ardından kendi ihtiyaçlarınıza göre kendi kendine hipnoz deneyimini kişiselleştirmenize ve geliştirmenize olanak tanıyacak kitabı bölüm sırasına göre takip edebilirsiniz.

Şu ana kadarki en iyi ve en etkili yol*düzenlemek*kendi kendine hipnoz (gerçek hayatta bir hipnotistin yokluğunda) harici bir ses bandı kullanmaktır; A*senaryo*istersen. Bu süreçte üç tane script var;

1. **Temel İndüksiyon.**Bu ilk senaryo belki de hayatınızda ilk kez hipnozu ve transı deneyimlemenizi sağlayacak. Bunu istediğiniz sıklıkta tekrarlayabilirsiniz ve ne kadar çok kullanırsanız, tüm hipnoz sürecinde o kadar rahat ve kendinden emin olursunuz. Rahatlamak ve deneyimin tadını çıkarmak dışında hiçbir şey yapmanıza gerek yok.
2. **Kalibrasyon.**İkinci senaryoda trans halindeyken kendi yeteneklerinizi keşfedeceksiniz. Kendinizi keşfedeceksiniz *modalite*; Hipnoz halindeyken nasıl gördüğünüzü, duyduğunuzu ve hissettiğinizi. Bir kez daha, bu seansı birkaç kez tekrarlayabilirsiniz; trans derinliğiniz ve hayal gücü becerileriniz her seferinde gelişecektir.
3. **Kendi Kendine Hipnozun Kurulumu.**Üçüncü senaryoda, öğreneceğiniz basit tetikleyicileri kullanarak bunu kendi başınıza yapmanızı sağlayacak temel araçları almaya hazırsınız. Stresi veya kaygıyı kontrol etmenin, kötü alışkanlıkları değiştirmenin, sinirleri yenmenin veya sadece rahatlamanın ve keşfetmenin bu kadar basit ve etkili bir yoluna sahip olmak nasıl bir duygu olurdu?

Komut Dosyalarını ve Kayıtları Kullanma

Senaryoların her biri kitapta uzun elle basılmıştır. İsterseniz senaryoları kendiniz okuyup kaydedebilirsiniz. Daha hızlı bir çözüm istiyorsanız (belki de kendi sesinizi dinlememeyi tercih ediyorsunuz) bunları sizin için kendi sesimle kaydettim ve kitaptaki bağlantılardan birini kullanarak bu kayıtları ücretsiz olarak indirebilir veya yayınlayabilirsiniz. .

En hızlı ve kolay yöntem olarak akıllı telefonunuzu, mp3 çalarınızı veya tablet bilgisayarınızı kullanmanızı öneririm. Kaydedilen scriptleri yanınızda taşıyabilir, böylece istediğiniz zaman, istediğiniz yerde kullanabilirsiniz. Apple ve Android cihazlarda bunun nasıl yapılacağına dair talimatlar ekledim ve eminim ki Windows, Sony veya Blackberry kullanıcısıysanız bu talimatları kendi cihazınıza uyarlayabileceksiniz.

Herhangi bir sorunla karşılaşırsanız lütfen bana e-posta gönderin:rick@ricksmithbooks.com ve senin için düzelteceğim. Kitabın Amazon eleştirmenlerinden birkaçı, geçmişte senaryolara erişememekten şikayetçi olmuş ve beni bir veya iki yıldızla cezalandırmıştı. Bu sorunlar her zaman kullanıcının kendi güvenlik ayarlarıyla ilgilidir, bu nedenle bana e-posta gönderirseniz hızlı bir çözüm elde edersiniz ve ben de daha fazla berbat incelemelerden kaçınırım!

Aynı komut dosyalarını iPod'da veya başka bir MP3 çalarda aşağı yukarı aynı şekilde kullanabilirsiniz. Taşınabilir bir cihaz kullanmıyorsanız kayıtları PC'nizden veya Mac'inizden oynatabilirsiniz. Dünyanın bir yerinde birileri muhtemelen onları kaset çalardan, hatta 8 kanaldan dinliyordur. Eğer sensen bana haber ver!

http://tiny.cc/hoscjx_

Tekrarlama, her türlü hipnozda temel bir stratejidir ve transa girip becerilerinizi geliştirmek için birçok fırsat keşfedeceksiniz. Bu komut dosyalarının nasıl kullanılacağına ilişkin tüm talimatlar, canlı yayın olarak veya taşınabilirlik için kaydedilmiş olarak Bölüm 2'de yer almaktadır.

Bilmeniz gereken ve yapmanız gereken her şey sırayla düzenlenmiştir. Başarılı olmak için tek yapmanız gereken sistemi takip etmek.

Kitabı beğendiyseniz ve yararlı buluyorsanız lütfen Amazon'da bir İnceleme yayınlamak için birkaç dakikanızı ayırın. Ne zaman *Bir Hafta Sonu Kendi Kendine Hipnozda Ustalaşın*İlk kez 2013'te yayınlandı, konuyla ilgili belki yirmi kitap vardı. Şimdi yüzlerce kitap var ve çoğu hayal kırıklığı yaratıyor, bu yüzden bu kitabı değerli bulursanız, lütfen onu inceleyerek başkalarının da keşfetmesine yardımcı olun. Teşekkürler.

Şimdi rahatlayın ve yolculuğun tadını çıkarın.

1: ANA KENDİ HİPNOZ SİSTEMİ

Yeni bir şey öğrenmeye başladığınızda başarınızı belirleyecek en önemli faktör;*sistem*. Kendi kendine hipnoz da farklı değil. Gelişigüzel yaklaşırsanız sınırlı bir başarı elde edebilirsiniz ama bu daha uzun zaman alır. İlerleme kaydedemediğiniz için hayal kırıklığına uğrayabilir ve daha ilginç kısımlara ulaşamadan vazgeçebilirsiniz. Bu nedenle amaç ve hedeflerinize ulaşmak için çeşitli aşamaları belirleyen bir planı takip etmelisiniz.

Kullanacağımız yöntem şunları içerir:*üç aşamalı*sistem. İdeal olarak, bir hafta sonunu bu koçluk kursuna ayırabileceksiniz. Eğer doğru miktarda zaman ayırırsanız ve egzersizleri doğru sırayla yaparsanız, üç aşamayı tamamladığınızda, kendi isteğiniz ile kendi yarattığınız hipnotik duruma düşme becerisine sahip olacaksınız. Sizi bu kitaba ilk etapta hipnozun hangi yönü getirdiyse o konuda ilerleme sağlamış olacaksınız. Her aşama, güveninizi ve yetkinliğinizi sürekli olarak artırmak ve aradığınız sonuçları sunmak için tasarlanmış bir dizi tekrarlayan egzersiz içerir. Başarılı hipnozun amacı*koşullandırma,*bu nedenle deneyimi tekrarlamak ve geri dönüştürmek önemlidir.

Talimatları takip edip egzersizleri tamamlarsanız aşağıdakileri başaracaksınız:

Birinci aşama:Hipnozu deneyimleyeceksiniz (benim sesimin rehberliğinde) ve hipnotik bir trans durumuna ulaşma yeteneğinize güveneceksiniz.

İkinci Aşama:Pratik yapacaksın*görselleştirme*Trans halindeyken birincil noktanızı keşfedin*modalite.*Artık hipnozun gücünü ve potansiyelini deneyimleyeceksiniz.

Üçüncü Aşama:Daha sonra kendi kendine hipnoz beceri ve tekniklerini yerleştireceğiz, böylece neredeyse dilediğiniz gibi transa girip çıkabilirsiniz.

Birinci aşama

İlk aşamada, gerçek hipnoz durumunu kendiniz deneyimlemek için benim 'sade vanilya' hipnoz indüksiyon senaryomu kullanacaksınız. Hipnotik süreci siz kontrol ediyor olsanız da, ben de ofisimdeki sandalyede otururken yapacağınız gibi size rehberlik edeceğim.

İster bilgisayarınızda, ister telefonunuzda veya tabletinizde kulaklıkla oynayın. Yazılı senaryoyu kendiniz için kaydetmeyi seçerseniz bu da sorun değil. Peki ses dosyasına erişim kolay ve tamamen ücretsizken neden kayıt yapma zahmetine giresiniz ki?

Bağlantıya tıklayın veya tarayıcınıza kopyalayın. Adınız ve e-posta adresiniz istenecek ve ardından kayıtları istediğiniz sıklıkta ve istediğiniz süre boyunca indirmek veya yayınlamak için özel erişim bilgilerinizi içeren bir e-posta alacaksınız. İşte link, hemen yapın...

http://tiny.cc/hoscjx_

Bu başlangıç egzersizini en az beş kez deneyeceksiniz. Bunu her tekrarladığınızda süreç daha kolay ve daha doğal hale gelecektir. Amaç, hipnotik sürecin kendisine olan güveninizi geliştirmek ve hipnozun sizin için işe yaradığına sizi ikna etmektir.

Bu aşamada karmaşık bir şey yapmaya çalışmadığımızı unutmayın. Biz sadece hipnotize edilebileceğinizi ve bunun hoş ve rahatlatıcı bir durum olduğunu gösteriyoruz.

Bu alıştırmanın her tekrarı on beş dakikadan fazla sürmeyecek, dolayısıyla arada bir fincan çay molası vererek Birinci Aşamayı yaklaşık iki saatte tamamlayabilirsiniz.

Eğer Hafta Sonu Kendi Kendine Hipnoz konusunda ustalaşmaya kararlıysanız, bu aşamayı Cumartesi sabahı yapabilirsiniz ve ardından öğle yemeği için ara verebilirsiniz. Sonunda sizi gerçekten güçlü yeni bir beceriyle donatacak büyüleyici bir maceraya atılıyorsunuz, bu yüzden başka bir şey yapmadan önce doğru miktarda zaman ayırmanız ve yalnızca bu ilk alıştırmayı tamamlamaya odaklanmanız gerçekten faydalı olacaktır. 'gerçek hayatında'.

İlk birkaç denemede hissetmezseniz endişelenmeyin. Sadece sebat et (rahatlamak gibi*çok*sıkı çalışma!) ve gelecektir.

İkinci Aşama

Bu sefer size yol gösterecek şekilde tasarlanmış bir senaryo var.*görselleştirme*Hipnotik maceranızdan en iyi şekilde yararlanmak istiyorsanız geliştirmeniz gereken gerçekten yararlı bir beceri. Kendinize iyi görselleştirmeyi öğretebilirseniz, bu gücü birçok farklı uygulama için kullanabilirsiniz.

Bu komut dosyası ('Plaj' olarak adlandırılır) aynı zamanda plajınızı keşfetmenizi de sağlayacaktır.*birincil yöntem*yani esas olarak (nadiren de olsa) görsel mi, işitsel mi, yoksa kinestetik (duygu) musunuz? Bunu bilmek tasarımınızı yapmanıza yardımcı olacaktır.*trans çalışması*kendi kişisel güçlü yönlerinize göre.

Üçüncü Aşama

Üçüncü Aşamaya ulaştığınızda, kendi başınıza hipnoza girme konusunda oldukça başarılı olmalısınız. *iklimlendirme*etkili olmaya başlayacak ve transa girmeye her karar verdiğinizde bu daha hızlı olacak ve geçen seferden daha derine inebildiğinizi göreceksiniz.

*Zihninizi şu şekilde organize ettiniz:**beklemek**Ve**beklemek**hipnotik durum.*

Bu aşamada, uyguladığınız becerileri ve yeni bir senaryoyu kullanacağız. Bu sefer birlikte çalışacağız *düzenlemek*Kendi kendine hipnoz teknikleri, ihtiyacınız olduğunda erişebilmeniz için beyninizde kablolu olarak yer alacaktır.

Bilimle ilgili başka kitaplar okuduysanız, makul bir şekilde kendinize şu soruyu sormuş olabilirsiniz:*"Transta olmam gerekirken ne yapmam gerektiğini nasıl hatırlayacağım?"*

Katılıyorum, bu göz korkutucu bir ihtimal ve insanların çoğu zaman hedeflerine ulaşmada başarısız olmalarının nedeni de bu. Senaryo tipi bilgileri öğrenmekle ilgili birkaç kitap yazdım ve bazı hipnoz eğitmenlerinin kendi kendine hipnozda kullanmanızı isteyeceği uzun senaryoları özümseyip uygulayamayacağınıza dair size söz verebilirim. Harika sonuçlar elde etmek için o kadar çok çalışmanıza gerek yok.

Hipnotik dilin yapısı, profesyonel hipnozcuların mükemmelleşmesi birkaç yıl süren bir sisteme dayanmaktadır, bu yüzden sizden bu kuralları hatırlayabilmenizi ve daha sonra trans halindeyken kendi üzerinizde çalışabilmenizi beklemek, bence, çoğu hipnozcunun makul yeteneklerinin ötesindedir. insanlar. Bir kez daha size süreç boyunca rehberlik edeceğim ve birlikte temel teknikleri kuracağız ve ardından siz bunu kendiniz kolayca yapana kadar bunları uygulayacağız.

Bu aşamada, hipnozdayken tekrar tekrar transa girip çıkma, durumu derinleştirme ve duyularınızı ve izlenimlerinizi özgürce keşfetme alıştırmaları yapacağız. Burada nasıl kullanılacağı öğretilecek*tetikleyiciler*Ve*çapalar* Fırsat veya ihtiyaç ortaya çıktığında hızla rahatlayıp rahat bir transa geçmek.

Bu üç aşamayı tamamladığınızda ihtiyacınız olan her şeye sahip olabilirsiniz. Ancak hipnozun kökenlerini ve temellerini daha derinlemesine araştırmak ve hayatınızı iyileştirmek için kendi kendine hipnozu kullanmanın birçok farklı yolunu keşfetmek istiyorsanız, İkinci Bölüm'ü seveceksiniz.

Rekreasyon, Derin Düşünme, Meditasyon

Artık istediğiniz zaman hipnoza girebildiğinize göre, kişisel hedeflerinize zaten ulaşmış olabilirsiniz. Transa girerek, seçtiğiniz hemen hemen her konuda kendi zihninizi keşfetmek için kendinizi ideal duruma yerleştirirsiniz. Tek yapmanız gereken, neyi araştırmak istediğinize karar vermektir ve kendi kendine indüksiyonunuzu tamamladığınızda, zihninizin derin girintilerini keşfetmek için dilediğiniz kadar zaman harcamakta özgürsünüz.

Pek çok insan bu duruma girdikten sonra, uzun süredir devam eden soruların yanıtlarının kendilerini ortaya çıkardığını fark eder. Diğerleri ise kaos içinde düzen bulabildiklerini ve karışık veya belirsiz olan konularda görüşlerini veya duygularını yeniden düzenleyebildiklerini bildiriyor.

Bu kitap ve senaryo kayıtları size, kendi öz-indüksiyonunuzu kullanarak bu zorluklarla başa çıkmaya odaklanmanız için talimatlar ve teknikler verecektir, böylece ihtiyaç duyduğunuzda 'rutininizi' yapabilirsiniz.

Hipnoterapi

Hayatınızdaki daha önemli sorunlar nedeniyle hipnoza ilgi duyuyorsanız, muhtemelen kayıtlı senaryolara dayalı olarak daha ayrıntılı teknikler kullanmanız gerekecektir. Kendinizi kolayca hipnoza girmeye şartlandırmış olacaksınız; ancak transa geçtiğinizde daha iddialı terapötik hedeflere ulaşmak için profesyonel rehberliğe ihtiyacınız olacak.

Sigara içme, Kilo Verme, Fobiler, Bağımlılıklar ve benzeri konulara yaklaşmanıza yardımcı olacak çok sayıda çevrimiçi kaynak bulunmaktadır. Ek'te, adlandırmak istediğiniz hemen hemen her sorun için komut dosyaları sağlayabilen, ticari olarak temin edilebilen indirme hizmetlerine ilişkin öneriler bulacaksınız.

İlk Kez Hipnoza mı Girdiniz?

Bu alıştırmanın amacı doğrultusunda, daha önce hiç hipnotize edilmediğinizi varsayacağız. Yapmış olsanız bile yine de talimatları takip etmelisiniz. Geçmişte size talimatlar ve tavsiyeler verilmiş olabilir: Bu iyi bir tavsiye olabilir veya olmayabilir. İşte bu ilk denemede neyi başarmaya çalışacağımıza dair kısa bir fikir.

Temel olarak hipnoz, mümkün olan en derin fiziksel ve zihinsel rahatlama durumuna ulaşmakla ilgilidir. Buradaki fikir, dış uyaranlara karşı tepkilerinizi ve tepkilerinizi 'kapatmanız' ve bilinçli 'eleştirel' tepkilerinizi 'kapatmanız'dır.

Fakülte, beyninizin gördüğünüz, duyduğunuz ve hissettiğiniz şeyleri değerlendiren ve analiz eden kısmı.

Bu duruma ulaştığınızda (*trans*) öğrenilmiş alışkanlıklarınızın ve davranışlarınızın depolandığı ve yönetildiği yer olan güçlü bilinçaltı zihninize doğrudan erişebilirsiniz. Daha sonra işleri yapma şeklinizde değişiklikler yapabilirsiniz ve*Çapa*değişiklikler, böylece yeni yerleşik alışkanlıklar ve davranışlar haline gelirler.

Ancak kendi üzerinizde bu tür bir çalışma yapmaya başlamadan önce, asıl hipnoz kısmında iyi olmanız gerekir. Dolayısıyla bu ilk alıştırma size kendi kendine hipnoza doğru şekilde nasıl yaklaşacağınızı öğretecek ve size bunun nasıl bir his olduğuna dair ilk deneyimi verecektir. Talimatları doğru bir şekilde takip ederseniz, derin veya sığ bir hipnoz seviyesine ulaşacaksınız.

Gerçekten senin durumunu yargılayacak bir konumda olmayacaksın*transın derinliği*bunu ilk birkaç kez yaptığınızda. Aslında hipnotize olduğunuzu bile hissetmeyebilirsiniz, ancak egzersizi tekrarladıkça her seferinde daha iyi bir deneyim fark etmeye başlayacaksınız. Hipnoz ilerleyicidir. Transa girmeye her karar verdiğinizde, doğal direncinizi ortadan kaldıracak ve 'bu sefer' sizi nereye götüreceği konusunda daha rahat ve meraklı olacaksınız.

Dolayısıyla, ilk alıştırmada, profesyonel bir hipnotistin konsültasyon sırasında kullanabileceğine benzer basit bir tümevarım senaryosu kullanacağız. Bu komut dosyası, çok hızlı bir şekilde makul bir trans düzeyine ulaşmanızı sağlamak için tasarlanmıştır ve onu birkaç kez, özellikle de sabah veya öğleden sonra gibi kısa bir süre boyunca kullanırsanız, her yaptığınızda daha iyi ve daha derin çalışacaktır. .

Unutmayın, bu egzersiz yalnızca hipnotik trans durumunu kendi başınıza deneyimlemenize olanak sağlamak için tasarlanmıştır, başka bir şey değil. İçeri gireceksin, birkaç dakika oyalanacaksın ve sonra tekrar dışarı çıkacaksın. Daha sonra, hazır olduğunuzda, sizin için nasıl çalıştığı konusunda tamamen rahat olana kadar bunu istediğiniz kadar tekrarlayacaksınız. Egzersizi dört ya da beş kez yaptığınızda, senaryonun çok ilerisinde olacaksınız ve her seferinde daha da derinlere ineceksiniz.

Yani, eğer hazırsanız, gidip Alıştırma Bir'i yapın. Henüz yapmadıysanız bağlantıyı hatırlatmak isteriz...
http://tiny.cc/hoscjx_

2: HAZIRLIK VE KURULUM

Bu bölümde kendi kendine hipnozun iki önemli pratik yönüne bakacağız;

- Bilgisayarınızı, akıllı telefonunuzu veya tabletinizi kullanarak kaydedilen metinlere nasıl erişeceğiniz ve
- kullanacağınız, Kendi kendine hipnoz ortamınızın hazırlanması ve kurulması.

Komut Dosyaları Nasıl Kullanılır?

Kullanacağımız ilk senaryonun adı 'Alıştırma Bir; Temel İndüksiyon ve Ortaya Çıkma' ve (tekrarlamak gerekirse) aşağıdaki bağlantı kullanılarak bulunabilir.

http://tiny.cc/hoscjx

Bu bir MP3 dosyasıdır, yani hemen hemen her cihazda oynatılabilir ve boyutu 15 MB civarındadır, yani gerçekten oldukça küçüktür. Yaklaşık 15 dakika sürer. Bunu çeşitli şekillerde kullanabilirsiniz;

Kendiniz İçin Kaydedin - Zor Yol

Bir sonraki bölümde senaryo uzun elle basılıyor. Akıllı telefonunuzun Sesli Notunu veya Ses Kaydedici işlevini (veya başka bir kayıt cihazını) kullanarak bunu kendiniz okuyabilir ve kaydedebilir ve ardından istediğiniz kadar çalabilirsiniz. Bu kadar basit, ancak bu konuda gerçekten akıllı olmak istiyorsanız, kaydı bir adla kaydedin (yukarıdaki başlığı kullanmanızı öneririm) ve ardından iTunes veya müzik uygulamanız aracılığıyla ona erişin. Apple yerine Android kullanıyorsanız talimatlar aşağı yukarı aynıdır.

Kayıt cihazı olarak akıllı telefonunuzu kullanıyorsanız kendi sesinizi kaydetmenin en kolay ve etkili yolu, eller serbest kulaklığınıza takılı mikrofonu kullanmaktır. Bu, telefonu tutma zorunluluğunuzu ortadan kaldırır ve kontrollere daha kolay erişmenizi sağlar. Gerektiğinde kaydı duraklatabilir ve yeniden başlatabilirsiniz.

Bununla birlikte, kendi sesinizi dinlemek her zaman ideal değildir ve muhtemelen belirli ses tekniklerindeki etkililiğine dayanan hipnoz senaryolarını okuma konusunda deneyiminiz yoktur. Her ne kadar bu, bu kitaptaki senaryolarla çalışmanın son derece pratik bir yolu olsa da, aşağıda açıklandığı gibi önceden kaydedilmiş versiyonlarımı kullanmanızı ciddi olarak tavsiye ediyorum. Daha iyi bir sonuç elde edeceksiniz ve başlamanız çok daha hızlı olacaktır.

Komut Dosyalarımı Kullanmak – Kolay Yol

Akıllı Telefonunuza veya iPod'unuza akış yapın

Önceden kaydedilmiş senaryomu kullanmayı tercih ederseniz, Hoş Geldiniz E-Postanızdaki bağlantıya tıklayarak başlatabilirsiniz.

Bağlantıyı tıklarsanız, kopyalarsanız veya telefonunuzun web tarayıcısına yazarsanız dosyayı doğrudan web'den oynatabilirsiniz. Bu, veri erişiminizin olduğu her yerden erişebileceğiniz anlamına gelir; ancak büyük veya sınırsız bir veri paketiniz olmadığı sürece telefon operatörünüzle yapılan sözleşme verilerini kullanmamanızı tavsiye ederim. Wi-fi, özellikle de evde genellikle ücretsizdir, dolayısıyla komut dosyasına erişmenin en iyi ve en güvenilir yolu budur.

Telefonunuzu senaryoları oynatmak için kullandığınızda, ki bu kurs boyunca bunu çok sık yapacaksınız, lütfen mahremiyet için kulaklık kullanın. Bu aynı zamanda kendi kendine hipnoz seanslarınız sırasında dikkatinizi dağıtabilecek dış sesleri engellemeye de yardımcı olur.

Bilgisayarına indir

Bağlantıyı kopyalayarak veya yazarak bilgisayarınızın web tarayıcısını kullanabilirsiniz; ses dosyası açılacaktır (çalmaya başlayabilir). Sesi duraklatmanızı, ardından sağ tıklayıp öğesini seçmenizi öneririm. *'Sesi Farklı Kaydet'*. Bu, bir dosya kaydetme iletişim kutusu açacaktır; MP3 dosyasını indirip müzik kitaplığınıza kaydedebilirsiniz. Bunu yaptıktan sonra müzik çalarınızı (iTunes gibi) açabilir ve parçayı tüm kayıtlı müzik parçalarınızın alfabetik listesinde bulabilirsiniz. Sanatçının adı Rick Smith'tir.

Alternatif olarak, dosyayı 'İndirilenler'e veya 'Masaüstüne' indirirseniz iTunes'u veya tercih ettiğiniz müzik çaları açabilir ve dosyayı oradan içe aktarabilirsiniz.

Buradan çalabilirsiniz veya alternatif olarak yeni bir Çalma Listesi oluşturmaya (buna "Kendi Kendine Hipnoz" adını verin) ve parçayı bu listeye sürüklemeye karar verebilirsiniz. Daha sonra onu kolayca bulabileceksiniz ve bir sonraki telefonunuzla veya tabletinizle senkronize ettiğinizde

Çalma listesini eklediğinizden emin olun, böylece onu cihazınızda kolayca bulabilirsiniz; gerçekten ihtiyacınız olan yer burasıdır.

Tekrarlamak gerekirse - eğer bir engelle karşılaşırsanız bana e-posta gönderinrick@ricksmithbooks.com ve saat diliminize bağlı olarak genellikle birkaç saat içinde size alternatif bir bağlantı sağlayabilirim.

Kurulum ve Hazırlık

Kendi kendine hipnozla başarıya ulaşmak için kendinize en iyi fırsatı verebilmek için yakın çevrenize dikkat etmemiz gerekir. Kurulumu ne kadar ideal hale getirirsek, o kadar rahatlarsınız ve dikkatinizin dağılması da o kadar az olur. Bu talimatların çoğu basit sağduyuya dayalıdır, ancak kaç kişinin bariz olanı görmezden geldiğini görünce şaşıracaksınız!

Mahremiyet

İlk aşamalarda, temel bilgileri öğrenirken kendinizi özel bir yere kapatmanız ve rahatsız edilmeyeceğinizden emin olmanız gerekir. Kendi kendine hipnoz tek başına yapılan bir eğlencedir; ipucu başlıkta:*kendi kendine hipnoz*ve bir başkasının dinlemesini sağlamak veya kendilerini sürece dahil etmekle kazanılacak hiçbir şey yoktur.

Eğer yalnız yaşıyorsan, bu çok basit. Aileniz, özellikle de ebeveyniniz, kardeşiniz veya partneriniz varsa, onlara ne yapmayı planladığınızı söylemeye karar vermek size kalmış. Bununla birlikte, itiraf etmek her zaman daha iyidir, çünkü sonunda kendinizi pratik yapmaya kapattığınızda, gizli veya sinsi bir şey yaptığınıza veya birisinin yanlışlıkla bunu fark etmesi durumunda sizi aptal veya küstah olarak düşünebileceğine dair endişelerinizi gerçekten ortadan kaldırmanız gerekir. ne yapıyorsun. Kısa vadeli endişelerden uzak olduğunuzda hipnoz her zaman daha iyi çalışır. Yaklaşan ayak sesleri için bir kulağınızı açık tutarak transa geçmeye çalışmak istemezsiniz!

Durum ne olursa olsun, siz kendi kendine hipnoz yaparken, eviniz yanmadıkça sizi rahatsız etmemeleri gerektiğini anlamaları gerekir! Çocuklara gelince; sanırım bunun cevabını biliyorsunuz! Ama cidden, eğer bu sürecin işlemesi için gerekli olan dikkat dağınıklığını ortadan kaldıracaksanız,*ortamınızı kontrol edin.*

Huzur

Hipnoz ortamınızdaki sessizlik idealdir, ancak özellikle bir şehirde yaşıyorsanız tam bir huzur ve sükunete ulaşmak imkansız olabilir. Yine de kendi kendine hipnozunuz için mümkün olan en sessiz alanı oluşturmaya çalışmalısınız.

Kapıları ve pencereleri kapatın ve telefonunuzu 'Uçuş Modu'na alarak çalmasını veya titremesini önleyin. Egzersizi yaparken konsantrasyonunuzu bozan herhangi bir şey sizi mutlaka başlangıca geri götürecektir. Bu konuda iyi bir pratik yaptığınızda, transın bir parçası olarak dış seslerle baş edebileceksiniz, ancak başlangıçta, süreçte ustalaşana kadar, mümkün olduğu kadar çok dış rahatsızlığı ortadan kaldırmanız gerekir.

Evcil hayvanlar, özellikle köpekler, özel bir sorun olabilir. Bir keresinde bir müşterimi evinde ziyaret etmiştim ve onun açık planlı bir evi ve onları dışarıda kapatmaya çalıştığında deli gibi havlayan iki büyük Alman Çoban bekçi köpeği de dahil olmak üzere dört evcil köpeği olduğunu öğrendiğimde oldukça endişelendim. Biz seansı yaparken köpeklerin salonda bizimle birlikte olması iki kötülükten daha azının olduğuna karar verdim.

Bütün saati onu yalamakla, sandalyelere çıkıp inmekle ve genellikle başlarını belaya sokmakla geçirdiler. Onu görmek için uzun bir yol kat etmiştim ve terapi için çok para ödüyordu, bu yüzden onları görmezden gelebilsin diye köpekleri hipnotik indüksiyona dahil ederek doğaçlama yapmak zorunda kaldım. Onu uygulanabilir bir transa sokmak normalden biraz daha uzun sürdü, ama ben buna sadık kaldım ve sonunda seans tamamen başarılı oldu. Ancak ben eğitimli bir profesyonelim ve zaman zaman bu tuhaf şeyleri nasıl yapacağımı biliyorum. Tek başınıza hipnoz yaptığınızda böyle bir şeyi başarabileceğinizden şüpheliyim, bu yüzden denemeyin.

Odada saatin tik takları (tercihen hareket ettirmelisiniz veya geçici olarak durdurmalısınız), klima ünitesi veya başka herhangi bir şey gibi sesler varsa, ortam seslerine alışmak için hazırlıklarınıza biraz zaman ayırmanız gerekir. , çünkü onları daha önce hiç gerçekten dinlememiş olabilirsiniz. Buradaki fikir, tüm sesleri genel ortamla birleştirmenizdir, böylece müdahaleci olmazlar. Transa geçtiğinizde ya onları hiç fark etmeyeceksiniz ya da alternatif olarak çevrenizin rahatlatıcı yönlerinin bir parçası haline gelebilirler.

Unutmayın, bu ilk aşamada senaryoları dinlemek için kulaklık kullanmanız gerekir. Kulaklık kullanıyorsanız dışarıdan gelen sesler oldukça kolay bir şekilde duyulacaktır. Bununla birlikte, bir çift kulak üstü veya hatta gürültü önleyici kulaklık kullanabiliyorsanız, harici sesler sorun olmayacaktır. Heathrow havaalanı uçuş yolunun sadece 2000 ft altında bulunan Londra muayenehanemde müşterilerim için düzenli olarak kulaklık ve kendim için kulaklık mikrofonu kullandım!

Kişisel Konforunuz

Anladığınız gibi, hedefe ulaşmak *hipnotik trans durumu* Fiziksel dikkat dağıtıcı unsurları da içeren dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırırsanız her zaman daha iyi olacaktır. Sıkışmayan veya daralmayan giysiler giyin (ayakkabılarınızı, kemerinizi ve saatinizi çıkarmak isteyebilirsiniz). Lütfen başlamadan önce tuvaleti ziyaret ettiğinizden emin olun, çünkü seansınızın yarısında doğanın bir çağrısını görmezden gelmek zordur ve muhtemelen indüksiyona yeniden başlamanızı gerektirecektir. Oda sıcaklığının rahat olduğundan emin olun; çok serin ve çok sıcak değil.

Nereye Oturulur

Profesyonel bir hipnoz uygulayıcısını ziyaret ederseniz, ofisinde nadiren bir kanepe veya düz yatak göreceksiniz ve bunun iyi bir nedeni var. Tahmin edebileceğiniz gibi, insanları derin bir rahatlama durumuna sokmak, özellikle seansa yorgun geldiklerinde uykuya dalma riskini taşıyabilir. Uzanıyorsanız risk artar çünkü bu çoğu insanın doğal uyku pozisyonudur. Eğer denek hipnoz sırasında uyursa seans aslında boşa gitmiş demektir, çünkü siz uyuduğunuz anda işitsel duyular kapanır ve içeriye yangın alarmı veya uyanma sesi dışında hiçbir şey girmez!

Hipnoz sırasında uykuya dalmak nadir değildir ve tamamen zararsızdır. Uyuduğunuzda hipnoz sona erer ve siz uyurken olan hiçbir şey etkili olmayacaktır.

Bu kursta yapacağınız hipnoz egzersizleri kapsamında eninde sonunda 'transtan' uyanacağınıza, dolayısıyla hiçbir zarara uğramayacağınıza emin olabilirsiniz. Ancak biraz zaman ve çaba harcayabilirsiniz, bu yüzden mümkünse yatay yatmaktan kaçınmaya çalışmalısınız. Tabii ki, alternatif rahat bir yeriniz yoksa, hipnozun kendisi kanepede veya yatakta gayet iyi çalışacaktır, ancak en iyi kısmını ertelemenin yüksek riskinin farkında olmanız gerekir!

İdeal durum rahat bir sandalyedir: eğer erişiminiz varsa yatar koltuk. Bacak dayanağını kilitleyemediğiniz sürece Tembel Çocuk ideal değildir, çünkü hipnoz için en iyi oturma pozisyonu bacaklarınızı çaprazlamamak ve ayaklarınızı yere düz basmaktır. Mümkünse başınızın ve boynunuzun desteklendiğinden emin olmalısınız. Ellerinizi nereye koyacağınız aslında normalde rahatlamak için nasıl oturacağınızla ilgilidir. Çoğu müşterinin, kucaklarına koymaları için onlara minder vermemden ve ellerini minderin üzerine koymalarından hoşlandıklarını gördüm.

Yetenekli bir profesyonel hipnozcu neredeyse her pozisyonda danışanlar üzerinde çalışabilir ve eğer iyi bir sahne hipnozu uzmanı gördüyseniz, deneklerin ayaktayken transa girdiğini de görmüşsünüzdür. Bu gerçektir, ancak ustalaşmak eğitim gerektirir. Amaçlarınız doğrultusunda resme mümkün olduğunca yaklaşmaya çalışmalısınız. Rahat olduğunuz ve pozisyonunuzu korumak için herhangi bir kasınızı germenize gerek olmadığı sürece, bu gayet işe yarayacaktır.

Uyarıcılar

Uyarıcılar bir sorun olabilir, bu yüzden onlardan kaçınmalısınız. Özellikle kahve rahatlamayı engelleyebilir, bu nedenle kendi kendine hipnoz becerileriniz üzerinde çalışacağınız günlerde kahve içmekten kaçınmak en iyisidir. Daha sonra, istediğiniz zaman transa girip çıkma konusunda ustalaştığınızda, pek bir fark yaratmayacaktır. Ancak erken aşamalarda, hipnotik transa yol açan gevşeme durumunun tadını çıkarabilmenizin önündeki olası her engeli ortadan kaldırmaya çalışırsınız.

Sigara içiyorsanız, özellikle de sigarayı bırakmanıza yardımcı olması için hipnozu öğreniyorsanız, başlamadan önce nefesinizi ve ellerinizi iyice temizlemenizi öneririm. Hipnozda, duyular bazen beklenmedik bir şekilde keskinleşebilir ve diğer tüm dikkat dağıtıcı unsurlar bastırıldığında veya ortadan kaldırıldığında tütün kokusu rahatsız edici hale gelebilir ve bu da bir arzuyu tetikleyebilir.

Tabii ki - ve muhtemelen söylemeye gerek yok - alkol ve uyuşturucu hipnozla pek iyi gitmez. Bir sarhoşu hipnotize etmek neredeyse imkansızdır ve her ne kadar bir zamanlar bir taşçıyı birçok denemeden sonra derin bir transa sokmayı başarmış olsam da, o hipnotize edildikten sonra yapmaya çalıştığımız iş tamamen etkisizdi çünkü ben daha önce olmadığım zihinsel güçlerle savaşıyordum. için eğitilmiş! Diğer uyuşturucular çoğunlukla uyarıcıdır ve denemek anlamsızdır.

Aydınlık ve karanlık

Ortamınızın ne kadar aydınlık ya da karanlık olduğu pek önemli değil, yine de seçim şansım olsa hipnozu her zaman daha karanlık bir odada kullanmayı tercih ederim. Bu işlem sırasında gözlerinizi birkaç kez açıp kapatmanız gerekebilir ve eğer oda aydınlıksa, gözlerinizi ışığa açtığınızda oluşan kontrast nedeniyle bu durum sizi transtan daha çabuk çıkarabilir. Ne kadar karanlık aslında kişisel tercih meselesidir. Gün boyunca, odada hala doğal ışık olması ancak parlak bir ışık kaynağının olmaması için gölgelerinizi veya panjurlarınızı kapatmalısınız. Akşam antrenman yapıyorsanız, bir yan lamba, parlak bir tavan lambasından daha iyidir. Görüş alanınızın dışında olduğundan emin olmaya çalışın.

Bu sadece ortamınız için geçerli. Bu ipuçlarının çoğu açıktır, ancak hepsi kendi kendine hipnozda başarılı olmanız için en elverişli durumu yaratmak üzere bir araya gelir; bu nedenle her birini sizin için pratikliği açısından değerlendirmeye çalışın.

Yani senaryonuz hazır, rahat ve özel bir ortamda oturuyorsunuz ve rahatlıyorsunuz. Artık hazırsınız, hadi ilk alıştırmaya başlayalım.

3: BİRİNCİ AŞAMA, BASİT İNDÜKSİYON VE ORTAYA ÇIKIŞ

Ne Yapacaksın

Bu ilk alıştırmada, sizi hipnozun nasıl çalıştığına alıştırmak için standart bir hipnoz indüksiyonu kullanacağız.

Geçmişte profesyonel bir hipnoterapisti ziyaret ettiyseniz seansınızın 'başlangıç' kısmı oldukça uzun sürmüş olabilir. Pek çok terapist, sizi yavaş yavaş hafif bir transa sokmak için 'aşamalı rahatlama' adı verilen bir teknik kullanır ve ardından durumu bir saate kadar yavaş yavaş derinleştirir. Bu çoğu insan için işe yarar, ancak uzun zaman alır.

Hızlı İndüksiyon

Ünlü Amerikalı hipnoterapist Dave Elman, bu uzun soluklu koşullandırma egzersizinin tekrarlanması gerektiğini gözlemleyerek, indüksiyon sürecini hızlandıran çok başarılı bir alternatif geliştirdi. Bu 'Elman İndüksiyonunu' birkaç yıldır müşterilerimde kullanıyorum ve her zaman işe yaradığını gördüm. Bu tümevarım, tekrarlayan koşullanmayı bir transa neden olmaya başlayan, daha sonra süreci tekrar tekrar tekrarlamadan önce deneği 'uyandıran' bir dizi kısa 'mini tümevarım'a sıkıştırır. Teknik, deneğin gözlerini her açtığında ve trans durumuna geri döndüğünde daha da derine inmesini sağlar.

Sonuç, birkaç dakika içinde güzel bir şekilde hipnotize edilmiş bir denektir. Birinci Aşama Alıştırmamızda kullanacağımız teknik budur.

Transınızı Derinleştirmek

Tümevarımın bu kısmı tamamlandığında, şu şekilde bilinen şeyi kullanacağız:*Yürüyen merdiven*Transı derinleştirme tekniği. Yine, bu kısa bir prosedürdür ve sizin adınıza diyebileceğimiz şeye doğru bir inişin görselleştirilmesini içerir. *dinlenme bodrumu*hem zihnin hem de bedenin tamamen rahatladığı yer.

İlk alıştırmada bu bodrum, hipnozun sunduğu duyumları ve berraklığı keşfetmenize olanak sağlamak için birkaç dakika dinleneceğimiz yerdir. Bu duraklamanın başlangıcında size yapabileceğiniz şeylerle ilgili öneriler sunulacak, ancak en önemlisi hipnotik durumun huzurunun tadını çıkarmak için zaman ayırmanızdır. İlk başta dünyayı sarsacak keşifler yapmanız beklenmeyecek, ancak bu egzersizi her tekrarladığınızda kendinize daha fazla güvendiğinizi ve daha meraklı olduğunuzu göreceksiniz.

Rahatlama bodrumunuzdayken sahneleri, yerleri veya olayları görselleştirmeye başlayabileceğinizi fark edebilirsiniz. Alternatif olarak, sıklıkla oldukça yoğun hale gelebilen duygular da yaşayabilirsiniz. Hipnozu nasıl deneyimleyeceğiniz, bir birey olarak size bağlı olacaktır; doğası gereği esas olarak görsel, işitsel veya kinestetik veya belki de bunların herhangi birinin veya hepsinin bir kombinasyonu.

Uygun bir sessizlik süresinden sonra senaryo yeniden başlayacak ve tamamen uyanıp odaya geri dönene ve kendinizi harika hissedene kadar trans halinden yavaşça çıkacaksınız.

Transınız Sırasında

Duymuş olabileceğinize rağmen hipnoz tamamen güvenlidir ve olup bitenlerden rahatsızlık duyduğunuzda kendinizi uyandırma yeteneğinizi asla kaybetmezsiniz. Muhtemelen deneyiminiz sırasında bir ara bunu merak edeceksiniz, ancak kendinizi o kadar iyi hissedeceksiniz ki, kendinizi uyandırmaya çalışma gereği duymayacaksınız. Başlangıç aşamasını geçtikten sonra sizi bunu kendiniz test etmeye davet ediyorum.

Çoğu profesyonel hipnoterapistin kullandığı, hipnotik transın kabul edilen üç aşaması vardır. Bu açıklamanın amacı doğrultusunda, onları arayacağız*hafif, orta ve derin*. Bu trans hallerinin daha detaylı açıklamasını kitabın ikinci bölümünde bulacaksınız. Mesleki uygulamada,*derin*devlet genellikle gerçekten ciddi psikolojik durumların yanı sıra tıbbi ve diş anestezisinin tedavisinde de kullanılır.

Derin bir duruma ulaşmanız pek mümkün değildir (*komada*) kendi kendine hipnoz kullanarak hipnotik trans. Bunu yapsanız bile, bu senaryoların içerdiği teknikler tam olarak aynı şekilde çalışacak ve zamanı geldiğinde sizi tam uyanık halinize geri getirecek.

Bu ilk alıştırmada şunları hedefleyeceğiz:*ışık*durum. Bu durumda, çoğu insan nerede olduklarının ve etraflarında olup bitenlerin tamamen farkındadır, ancak bu bilinci 'kapatmayı' ve kendi içsel düşüncelerini, görüntülerini ve duygularını keşfetmek için 'içeriye girmeyi' seçerler.

Bu ışık durumuna ilk denemenizde ulaşabilirsiniz. Hatta gerçekleştiğinde bunu fark edebilirsiniz veya hiçbir şeyin değişmediğini hissedebilirsiniz ve gözleriniz kapalı bir sandalyede rahatlıyorsunuz. Bunun bir önemi yok, çünkü aynı egzersizi birkaç kez tekrarlayacaksınız ve hipnoza her girdiğinizde, bir öncekinden daha derine ineceksiniz ve sizi hipnoza gitmeye teşvik edecek yeni duyumlar ve deneyimler bulacaksınız. daha öte.

Unutmayın, bu bir *iklimlendirme* süreç ve bunu ne kadar sık yaparsanız o kadar iyi olursunuz.

İlk hipnotik deneyiminizden çıktığınızda, nasıl devam ettiğinizi düşünebilmeniz için küçük bir bilgilendirme yapacağız.

O halde rahat olun, kulaklığınızı takın ve hazır olduğunuzda kayda başlayın.

Kendiniz için kaydetmeyi tercih etmeniz durumunda senaryo burada. Önceden kaydedilmiş komut dosyasını kullanıyorsanız bu bölümü tamamen atlayabilirsiniz:

Bir Transkript Alıştırması

Hipnoza girmeye hazır olduğunuzda uzun, derin bir nefes alın ve birkaç saniye tutun. Bu nefesi verirken gözlerinizin kapanmasına izin verin ve vücudunuzdaki yüzey gerilimini bırakın. Şu anda vücudunuzun mümkün olduğunca rahatlamasına izin verin.

Şimdi farkındalığınızı göz kaslarınıza odaklayın ve gözlerinizin etrafındaki kasları çalışamayacakları noktaya kadar gevşetin. Bu gevşemeye devam ettiğiniz sürece işe yaramayacaklarından çok rahat olduklarından emin olduğunuzda, o gevşemeye devam edin ve emin olmak için onları test edin.ÇALIŞMAYACAKLAR .

Şimdi, gözlerinizde hissettiğiniz bu rahatlama, tüm vücudunuzda yaşamanızı istediğim rahatlamanın aynı niteliğidir. Bu nedenle, bu rahatlama kalitesinin başınızın üstünden ayak parmaklarınızın ucuna kadar tüm vücudunuza akmasına izin verin.

Artık bu rahatlamayı çok daha derinleştirebiliriz. Birazdan gözlerinizi açıp kapatmanızı sağlayacağım. Gözlerinizi kapattığınızda, bu rahatlama hissinin 10 kat daha derinleşmesine izin veren sinyalinizdir. Tek yapmanız gereken bunun olmasını istemek ve bunu çok kolay bir şekilde gerçekleştirebilirsiniz. Tamam, şimdi gözlerinizi açın... şimdi gözlerinizi kapatın ve o rahatlamanın tüm vücudunuza yayıldığını, sizi çok daha derinlere götürdüğünü hissedin. Harika hayal gücünüzü kullanın ve tüm vücudunuzun sıcak bir rahatlama battaniyesine sarıldığını ve sarıldığını hayal edin.

Artık bu rahatlamayı çok daha derinleştirebiliriz. Birazdan gözlerinizi bir kez daha açıp kapatmanızı sağlayacağım. Tekrar ediyorum, gözlerinizi kapattığınızda şu anda sahip olduğunuz rahatlığı ikiye katlayın. İki kat daha derin olmasını sağlayın. Tamam, şimdi bir kez daha gözlerinizi açın... gözlerinizi kapatın ve rahatlamanızı ikiye katlayın... Güzel. Vücudunuzdaki her kasın o kadar gevşemesine izin verin ki, bu gevşeme kalitesine sahip olduğunuz sürece vücudunuzdaki hiçbir kas çalışmayacaktır.

Birazdan gözlerinizi bir kez daha açıp kapatmanızı sağlayacağım. Tekrar ediyorum, gözlerinizi kapattığınızda şu anda sahip olduğunuz rahatlığı ikiye katlayın. İki kat daha derin olmasını sağlayın. Tamam, şimdi bir kez daha gözlerinizi açın... gözlerinizi kapatın ve rahatlamanızı ikiye katlayın... Güzel. Vücudunuzdaki her kasın o kadar gevşemesine izin verin ki, bu gevşeme kalitesine sahip olduğunuz sürece vücudunuzdaki hiçbir kas çalışmayacaktır.

İşte bu tam bir fiziksel rahatlamadır. Bir insanın rahatlamasının iki yolu olduğunu bilmenizi isterim. Fiziksel olarak rahatlayabileceğiniz gibi zihinsel olarak da rahatlayabilirsiniz. Zaten fiziksel olarak rahatlayabileceğinizi kanıtladınız, şimdi size zihinsel olarak nasıl rahatlayabileceğinizi göstereyim.

Birazdan sizden zihninizden yavaşça 100'den geriye doğru saymaya başlamanızı isteyeceğim. Şimdi zihinsel rahatlamanın sırrı şu; Söylediğiniz her sayıyla zihinsel rahatlamanızı ikiye katlayacaksınız. Söylediğiniz her sayıyla zihninizin iki kat daha rahatlamasına izin verin. Şimdi, eğer bunu yaparsanız, 97 sayısına ulaştığınızda, hatta belki daha da erken, zihniniz o kadar rahatlamış olacak ki, aslında geri kalan tüm sayıları (97'den sonra gelecek olan) gevşetmiş olacaksınız. aklının. Başka numara olmayacak. Eğer onları uzaklaştırırsanız bu sayılar gidecek. Şimdi bunu gerçekleştirebileceğiniz ve bunları aklınızdan kolaylıkla uzaklaştırabileceğiniz fikriyle başlayın.

Şimdi aklınızdan ilk rakam olan 100'ü söyleyin ve zihinsel rahatlamanızı ikiye katlayın. Şimdi bir sonraki sayı..... Güzel.... Şimdi bu zihinsel rahatlamayı ikiye katlayın. Bırakın bu sayılar şimdiden solmaya başlasın. Sonraki sayı.....Zihinsel rahatlamanızı ikiye katlayın. Bu sayıların gitmesini sağlamaya başlayın. Eğer onları uzaklaştırırsan giderler. Artık gitmiş olacaklar. Onları uzaklaştırın. Onları sürgün edin. Bunu gerçekleştirin, yapabilirsiniz, onları dışarı itin. Bunu gerçekleştir! HEPSİ GİTTİ

Bu iyi. Zihin rahatlar, beden rahatlar. Her nefeste daha da fazla rahatlamanıza izin verin. Ve vücudunun biraz daha rahatlamasını istiyorum o yüzden izin ver de bunu yapmana yardım edeyim. Bu seferlik sayacağım

5'ten 1'e. Söylediğim her sayıyla birlikte zihninizin ve vücudunuzun bir takım gibi rahatlamasına izin verin ki, bire kadar saydığımda zihinsel ve fiziksel olarak kendinizi çok daha rahat rahat bırakın. Elbette?

5-daha derin--bu iyi-4 - 3-bu iyi-2-daha derinde ve ---------- 1.

Bu harika, iyi gidiyor. Şimdi sizden, rahatlama yeteneğinizin en temel noktasına inmek için kendinize izin verip vermeyeceğinizi görmenizi istiyorum. Ve biliyorsunuz ki, bir kişinin yeteneğinin gerçek bir temeli yoktur, çünkü hiçbir zaman bir bodrum katı bulamadık, yalnızca zamanın her anında bodrumunuz çok çok daha derin olabilir. Ve oraya gitmene yardım edeceğim.

Sizi rahatlamanızın bodrum katına götürecek üç seviyenin daha olduğunu hayal etmenizi istiyorum.

- A, B ve C. A seviyesine ulaşmak için, şu anda sahip olduğunuz rahatlamayı iki katına çıkarmanız yeterlidir. B seviyesine ulaşmak için, A seviyesinde sahip olduğunuz rahatlamayı iki katına çıkarmalısınız. Ve son olarak bodrumunuza ulaşmak için, B seviyesinde sahip olduğunuzu en az iki katına çıkarmalısınız. Bu konuda size yardımcı olmak için, o güçlü gücü kullanmanızı istiyorum. senin hayal gücün. Ve sizden kendi özel yürüyen merdiveninizin tepesinde durduğunuzu hayal etmenizi istiyorum, tıpkı alışveriş merkezinde olduğu gibi, ancak bu sizin kendi özel yürüyen merdiveninizdir.

3'e kadar sayacağım - ve 3'e kadar saydığınızda, sizi şu anda bulunduğunuz yerden A seviyesine götürecek yürüyen merdivene adım atacaksınız, şu anda sahip olduğunuz rahatlamayı iki katına çıkaracaksınız. Oraya vardığınızda, bir parmağınızı yavaşça kaldırarak bunu kendinize bildireceksiniz. İşte başlıyoruz-1-2-3. Yürüyen merdivene çıkın ve aşağıya, daha derinlere inin, çok iyi hissettiren rahatlamayı ikiye katlayın. Bir sonraki seviyeye ulaştığınızda yürüyen merdivenden inin ve rahatlayın. İyi, harika.

Şimdi birazdan A düzeyinden B düzeyine geçeceğiz. B düzeyine ulaşmak için, A düzeyinde izin verdiğiniz gevşemeyi iki katına çıkarmanız yeterlidir. Onun iki kat daha derin büyümesine izin verin. Elbette. Kendinizi bir sonraki yürüyen merdivenin tepesinde hayal edin. İşte başlıyoruz, 1-2-3 ve adım atıyoruz... Bırakın sizi rahatlamanızı ikiye katlayacağınız yere kadar götürsün. Şimdi, eğer bu talimatları uyguluyorsanız, parmağınızı hareket ettirmekte zorlanabilirsiniz, ama bu hiç de önemli değil. Ama yine de deneyin. B seviyesine ulaşmak için ihtiyacınız olan tüm zamanı ayırın ve yürüyen merdivenin dibine vardığınızda inin ve rahatlayın. İyi.

Şimdi gitmenizi istediğim bir seviye daha var: C Seviyesi – rahatlama yeteneğinizin en temeli. Bir kez daha kendinizi o yürüyen merdivenin tepesinde bulun. Üçe kadar saydığınızda, adım atın ve sizi bugün rahatlama yeteneğinizin en temeli olan C seviyesine kadar götürecektir. İşte başlıyoruz: -1-2-3. -daha derine-daha derine-bırakarak daha derine-daha derine-daha derine-rahatlamanızın en temel noktasına doğru-aşağı doğru sürükleniyorsunuz-çok daha rahatlamışsınız. TAMAM. Bu iyi. Aşağı doğru. Şimdi kendinize bir anlığına orada kalmanıza izin verin ve bu seviyede verdiğiniz her nefesin kolayca daha da fazla rahatlamanıza yardımcı olduğunu fark edin. Her nefes sizi daha derine, daha derin bir rahatlamaya götürür.

Şimdi rahatlarken, söylediğim her kelimeyle daha da derinlere sürüklenirken, bilmenizi istediğim ilk şey, hipnozu kendi başınıza denemek ve hipnozun sağlayabileceği harika faydaları keşfetmek için verdiğiniz karardan dolayı sizi ne kadar takdir ettiğim ve takdir ettiğimdir. hayatınıza ekleyin.

Artık sakin ve kendinden emin bir şekilde bir bilinçli durumdan diğerine geçtiğinizi bilmenizi sağlayan fiziksel işaretlere sahipsiniz. Bu sakin ve kendinden emin durumdayken, kendinize cömert bir özgüven sunabilirsiniz... özgüveninizin büyük yardımları, daha da derin rahatlarken ve hedefinize doğru yolculuğun tadını çıkarmaya devam ederken, kendinizden şüphe duymanızı sağlar.

Şimdi kısa bir süre sessiz kalacak, bu güzel hipnotik durumda rahatlayacak ve başınıza ne gelirse onu deneyimleyeceksiniz. Gördüğünüzü görün, duyduğunuzu duyun, hissettiğinizi hissedin ve fiziksel ve zihinsel rahatlama dalgalarının üzerinize akmasına izin verin.

(İki dakika sessizlik)

Harika iş çıkardın. DURAKLAT. BİR'den ÜÇ'e kadar sayacağım. Üçe kadar saydığınızda gözleriniz açılacak, tamamen uyanık hale gelecek, tamamen tazelenmiş olacaksınız. Sahip olabileceğiniz herhangi bir örümcek ağı, herhangi bir zihinsel uyku hali çözülecek ve kaybolacak ve kendinizi parlak gözlü ve enerji dolu hissedeceksiniz. Tamamen uyanık, harika ve her bakımdan harikulade olacaksınız.

BİR, yavaşça, kolayca ve nazikçe tam farkındalığınıza döndüğünüzü hissedin. İKİ'ye kadar saydığınızda hâlâ rahat ve sakinsiniz, ancak göz kapaklarınızın altındaki gözlerinizin sanki temizleniyormuş gibi, bir nevi temizlenmiş gibi hissettiğini fark edin. pırıl pırıl, serin bir dağ deresinde yıkanırken kendinizi HARİKA hissedersiniz. Bir sonraki sayımda o gözler açılacak, tamamen uyanık, tamamen yenilenmiş, her bakımdan heyecanlı, harika hissedecekler ve hipnoza her girdiğinizde kendinizi bir öncekinden daha derine bırakabilirsiniz çünkü bunun sadece hissettirdiğini bilirsiniz. iyi. Tamam, hazırlanın ve ÜÇ'e kadar sayınca gözlerinizi açın ve ne kadar iyi hissettiğinizi fark edin.

Tekrar hoşgeldiniz!

Bu senin için nasıldı? Neden şimdi biraz esnemiyorsun, eminim öyle hissediyorsundur. Egzersizi gerçekten iyi tamamladınız.

Şimdi, ne olduğunu düşünmek için biraz zaman ayırın. Her şeyi hatırlayabilirsin ya da hiçbir şeyi hatırlamayabilirsin. Çok kısa bir süre gibi görünebilir ya da sanki asırlardır yokmuşsunuz gibi hissedebilirsiniz. Size tüm egzersizin on beş dakikadan az sürdüğünü söyleyebilirim.

Tamamen hazır olduğunuzda, kayda yeniden başlayacak ve deneyimi tekrarlayacaksınız, ancak bu sefer kolayca hipnozun çok daha derinlerine ineceksiniz ve bunu her yaptığınızda daha da derinlere inebileceksiniz.

Şimdi kalkıp birkaç dakika dolaşmanızı, belki bir fincan çay ya da bir bardak su içmenizi öneririm. Kahve ve tercihen sigara içmemeyi unutmayın! Sonra tekrar denemeye hazır olduğunuzda geri gelin ve rahatınıza bakın.

Kendinizi Brifingden Çıkarmak

Egzersizi ilk kez denedikten sonra fark ettiğiniz ve bir dahaki sefere kolaylaştırmak için değiştirebileceğiniz şeyler olabilir. Aşağıdaki kontrol listesini gözden geçirin ve bir sonraki tekrardan önce gerekli ayarlamaları yapın.

- Sıcaklık: Çok mu sıcaktım, yoksa çok mu soğuk?
- Konfor: Oturma pozisyonum, ellerimin pozisyonu vb. nasıldı? Ses düzeyi:
- Kayıt çok mu yüksek, yoksa çok mu yumuşaktı?
- Parlaklık: Odayı aydınlatmam mı yoksa karartmam mı gerekiyor?
- Dış sesler: Dikkatim dağıldı mı? Herhangi bir şeyi durdurmam, herhangi bir pencereyi kapatmam vb. gerekiyor mu?

Bunlar küçük şeylerdir, ancak bunlardan herhangi biri genel deneyimin değerini düşürebilir, bu nedenle her şeyi doğru yapmak için biraz zaman ayırmaya değer, böylece hipnozun sunduğu o harika rahatlama derinliğine ulaşmanın önünde hiçbir engel kalmaz.

Bu egzersizi istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz! Bunun sizin için ne kadar işe yaradığına en iyi siz karar vereceksiniz ve tekrar tekrar denedikçe ilerleyici koşullanmayı fark edeceksiniz. Her ne kadar sesim size rehberlik etse de asıl hipnoz sizden geliyor. Bunun olmasına izin veriyorsunuz ve oluyor. Kendi kendine hipnozun özü budur.

Bu ilk alıştırmada tamamen rahat olana kadar devam etmeyi düşünmemelisiniz. Pek çok kişi bunu ikinci kez yaptıklarında, ilkinden çok daha etkili olduğunu ve bunun daha önce tartıştığımız koşullandırma etkisi olduğunu bildiriyor. Kaydı istediğiniz kadar tekrarlamaya devam edin. Çok fazla pratik diye bir şey yoktur!

Daha sonra, İkinci Aşamada, Birinci Aşamada geliştirdiğiniz becerileri sizi hipnotik durumu yeni şeyler yapmak için kullanmanız konusunda eğitmek için kullanacağız.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

4: İKİNCİ AŞAMA: KALİBRASYON - PLAJDA BİR GÜN

Tekrar hoşgeldiniz. Umarım güzel bir öğle yemeği geçirmişsinizdir!

İkinci Alıştırma

Şimdi Birinci Aşamada kullandığımız hızlı tümevarımla başlayan başka bir kayıtlı senaryoyu kullanacağız.

Transa geçtiğinizde size bir *tetikleyici kelime* 'PLAJ'dır ve göreviniz plajda olmakla ilgili her şeyi deneyimlemektir. Fikir şu ki *kalibre etmek* böylece ağırlıklı olarak siz olup olmadığınızı anlayabilirsiniz *görsel*, *işitsel* veya *kinestetik*. Plajı nasıl deneyimlediğiniz, sizin adınıza ne diyeceğimizi belirleyecektir. *modalite*, ve bu, hipnoz sırasında belirli egzersizlere yaklaşmanın birincil yolu olacaktır.

Hipnozda özgürce dolaşabilmenizi sağlayan güçlü hayal gücünüzü kullanacaksınız. Eğer öncelikle görsel iseniz, plaj sahnesinin net bir görüntüsünü oluşturabilir ve bunu trans sırasında veya sonrasında tanımlayabilirsiniz.

Belki öncelikle işitsel olacaksınız, bu durumda dalgaların seslerini veya kumda oynayan çocukları duyabilirsiniz.

Alternatif olarak - eğer öncelikli olarak kinestetik iseniz - yüzünüzde esintiyi hissedebilir veya tuzlu havanın kokusunu alabilirsiniz. Bu yöntemlerin birden fazlasını deneyimlemeniz tamamen mümkündür ve bu harikadır, ancak önemli olan, baskın duyunuzun hangisi olduğunu bulmaktır, böylece onu gelecekteki kendi kendine hipnozda kullanabilirsiniz.

Buna "Alıştırma İki: Kendi Kendine Kalibrasyon" denir ve bunu ilkiyle aynı şekilde indirebilir veya yayınlayabilirsiniz. Senaryonun büyük bir kısmı size tanıdık gelecektir, bu da kolayca transa girmenize yardımcı olacaktır. Ancak bazı kısımlar kısaltılmıştır çünkü artık uzman olduğunuz için tüm tekniklere ihtiyacınız yoktur. Yine, kendi senaryolarınızı kaydetmekte ısrar ediyorsanız, aşağıda uzun bir şekilde yazılmıştır.

Senaryoyu aldıktan sonra kendinizi rahat hissedin ve aşağıdaki kontrol listesini hızla gözden geçirin;

- Komut dosyasını indirdiyseniz telefonunuzu Uçuş Moduna geçirin. Yayın yapacaksanız (wi-fi üzerinden), wi-fi'yi açık bırakan, ancak aramaları ve kısa mesajları kapatan ayarı seçin.
- Yaklaşık yarım saat boyunca rahatsız edilmeyeceğinizden emin
- olun. Gerekirse tuvaleti ziyaret edin.
- Egzersiz sırasında duyabileceğiniz seslere alışmak için birkaç dakikanızı ayırın ve bunların sizi rahatsız etmeyeceğini kendinize açıklayın.

Tamamen hazır olduğunuzda kaydı başlatın ve transın tadını çıkarın!

Kendiniz için kayıt yapıyorsanız transkripsiyon aşağıdadır, aksi takdirde bu bölümü atlayabilirsiniz:

Otomatik Kalibrasyon Transkripti

Tekrar transa girmeye hazır olduğunuzda uzun, derin bir nefes alın ve birkaç saniye tutun. Şimdi bu nefesi verin ve gözlerinizin kapanmasına izin verin ve vücudunuzdaki yüzey gerilimini bırakın. Daha önce defalarca yaptığınız gibi vücudunuzun mümkün olduğunca rahatlamasına izin verin.

Şimdi farkındalığınızı göz kaslarınıza odaklayın ve gözlerinizin etrafındaki kasları çalışamayacakları noktaya kadar gevşetin. Bu gevşemeyi sürdürdüğünüz sürece işe yaramayacaklarından emin olduğunuzda, o gevşemeye tutunun ve ÇALIŞMAYACAKLARINDAN emin olmak için onları test edin.

Şimdi, gözlerinizde hissettiğiniz bu rahatlama, tüm vücudunuzda yaşamanızı istediğim rahatlamanın aynı niteliğidir. Bu nedenle, bu rahatlama kalitesinin başınızın üstünden ayak parmaklarınızın ucuna kadar tüm vücudunuza akmasına izin verin.

Artık bunun bu rahatlamayı daha da derinleştirebileceğini biliyorsunuz. Bir dakika sonra gözlerinizi açıp kapatacaksınız. Gözlerinizi kapattığınızda, bu rahatlama hissinin 10 kat daha derinleşmesine izin veren sinyalinizdir. Bunun olmasını istiyorsunuz ve bunu çok kolay gerçekleştirebileceğinizi kanıtladınız. Tamam, şimdi gözlerinizi açın... ve gözlerinizi kapatın ve o rahatlamanın tüm vücudunuza yayıldığını, sizi çok daha derinlere götürdüğünü hissedin. Harika hayal gücünüzü kullanın ve tüm vücudunuzun sıcak bir rahatlama battaniyesine sarıldığını ve sarıldığını hayal edin.

Artık bu rahatlamayı çok daha derinleştirebilirsiniz. Birazdan gözlerinizi bir kez daha açıp kapatacaksınız. Tekrar ediyorum, gözlerinizi kapattığınızda şu anda sahip olduğunuz rahatlığı ikiye katlayın. İki kat daha derin olmasını sağlayın.

Tamam, şimdi bir kez daha gözlerinizi açın... gözlerinizi kapatın ve rahatlamanızı ikiye katlayın. Bu ÇOK iyi hissettiriyor. Vücudunuzdaki her kasın o kadar gevşemesine izin verin ki, bu gevşeme kalitesine sahip olduğunuz sürece vücudunuzdaki hiçbir kas çalışmayacaktır.

Birazdan gözlerinizi bir kez daha açıp kapatacaksınız. Yine gözlerinizi kapattığınızda, şu anda sahip olduğunuz rahatlığı ikiye katlayın. Daha önce defalarca yaptığınız gibi iki kat daha derin olmasını sağlayın. Tamam, şimdi bir kez daha gözlerinizi açın... gözlerinizi kapatın ve rahatlamanızı ikiye katlayın... mükemmel. Vücudunuzdaki her kasın o kadar gevşemesine izin verin ki, bu gevşeme kalitesine sahip olduğunuz sürece vücudunuzdaki hiçbir kas çalışmayacaktır.

Artık fiziksel olarak tamamen rahatlamış durumdasınız. Zihinsel olarak kolayca rahatlayacaksınız. Zaten fiziksel olarak rahatlayabileceğinizi kanıtladınız, artık zihinsel olarak nasıl rahatlayacağınızı tam olarak biliyorsunuz. Bir an sonra zihninizden yavaşça 100'den geriye doğru saymaya başlayacaksınız. Ve söylediğiniz her sayıyla zihinsel rahatlamanızı ikiye katlayacaksınız. Söylediğiniz her sayıyla zihninizin iki kat daha rahatlamasına izin verin. Saymaya başlayın ve 97 rakamına ulaştığınızda, hatta belki daha da erken, zihniniz o kadar rahatlamış olacak ki, aslında geri kalan tüm sayıları aklınızdan çıkarmış olacaksınız. Başka numara olmayacak. Eğer onları ortadan kaldırırsanız, bu sayılar da gidecek. Bunu gerçekleştirebileceğinizi ve bunları aklınızdan kolaylıkla uzaklaştırabileceğinizi kanıtladınız. Şimdi 100'den geriye doğru saymaya başlayın ve bu sayıların kaybolmasını sağlayın. Söyleyeceğiniz her sayı zihinsel rahatlamanızı ikiye katlayacaktır. Bu sayıların gitmesini sağlamaya başlayın. Eğer onları uzaklaştırırsan giderler. Artık gitmiş olacaklar. Onları uzaklaştırın. Onları sürgün edin. Bunu gerçekleştirin, yapabilirsiniz, onları dışarı itin. Bunu gerçekleştir! Güzel, HEPSİ GİTTİ

Tebrikler. Zihniniz rahatlar, bedeniniz rahatlar. Her nefeste daha da fazla rahatlamanıza izin verin. Ve vücudunun biraz daha rahatlamasını istiyorum o yüzden izin ver de bunu yapmana yardım edeyim. Bu sefer 5'ten 1'e kadar sayacağım. Söylediğim her sayıyla birlikte zihninizin ve vücudunuzun bir takım gibi rahatlamasına izin verin ki, bire kadar saydığımda zihinsel ve fiziksel olarak kendinizi çok daha rahat bir şekilde rahatlatın. Elbette?

5-daha derin--bu iyi-4 - 3-bu iyi-2-daha derinde ve ---------- 1.

Bu harika, iyi gidiyor. Artık çok rahatladığınıza göre, daha da derinlere ineceksiniz ve bunu nasıl yapacağınızı zaten biliyorsunuz. Sizi daha da derin rahatlama yeteneğinizin bodrum katına taşıyacak yürüyen merdivenleri hayal edin.

Sizi rahatlamanızın bodrum katına götürecek üç seviyenin daha olduğunu biliyorsunuz. Seviyeler -A, B ve C. Her seviyede daha derine indikçe, şu anda sahip olduğunuz rahatlamayı iki katına çıkarın. O güçlü hayal gücünüzü kullanın, böylece özel yürüyen merdiveninizin tepesinde durun ve ben 3'e kadar saydığımda, yürüyen merdiveninize çıkın ve o sizi şu anda bulunduğunuz yerden A seviyesine götürecek, rahatlamayı ikiye katlayın şu anda sahip olduğun şey. Oraya vardığınızda, bir parmağınızı yavaşça kaldırarak sinyal vereceksiniz. İşte başlıyoruz - 1-2-3 ve aşağıya iniyorsunuz, daha derin bir rahatlamaya. İyi, harika. (Duraklat)

Şimdi birazdan tıpkı daha önce olduğu gibi A seviyesinden B seviyesine geçeceğiz. B seviyesine ulaşmak için, A seviyesinde izin verdiğiniz rahatlamayı iki katına çıkarmanız yeterlidir. Onun iki kat daha derin büyümesine izin verin. Elbette. Kendinizi bir sonraki yürüyen merdivenin tepesinde hayal edin. İşte başlıyoruz, 1-2-3. Ve adım atın. Rahatlamanızı iki katına çıkaracağınız yere kadar sizi götürmesine izin verin. B seviyesine ulaşmak için ihtiyacınız olan tüm zamanı ayırın --- [BEKLEYİN]--Güzel.

Artık gidebileceğinizi bildiğiniz bir seviye daha var: C seviyesi, rahatlama yeteneğinizin en temeli. Bir kez daha kendinizi o yürüyen merdivenin tepesinde bulun. Üçe kadar sayınca, sizi C seviyesine, yani rahatlama yeteneğinizin en temel noktasına götürecek. İşte başlıyoruz-1-2-3. Adım atın... -daha derine-daha derine-bırakın-daha derine-daha derine-rahatlamanızın en temel noktasına doğru-aşağıya doğru sürüklenin-çok daha rahatlayın. TAMAM. Bu iyi. Aşağı doğru. Şimdi kendinize bir anlığına orada kalmanıza izin verin ve bu seviyede verdiğiniz her nefesin kolayca daha da fazla rahatlamanıza yardımcı olduğunu fark edin. Her nefes sizi daha derine, daha derin bir rahatlamaya götürür.

Ve artık bu derin rahatlama yerine ulaşmanın ne kadar şaşırtıcı ve kolay olduğunu biliyorsunuz ve bu güzel yerde istediğiniz kadar kalabilir ve istediğiniz zaman buraya tekrar gelebilirsiniz, çünkü nasıl yapılacağını BİLİYORSUNUZ. Bedeninizi ve zihninizi tamamen gevşetin ve kendinizi bırakın, böylece tamamen rahatlarsınız.

Artık sakin ve kendinden emin bir şekilde bir bilinçli durumdan diğerine geçtiğinizi bilmenizi sağlayan fiziksel işaretlere sahipsiniz. Bu sakin ve kendinden emin durumdayken, kendinize cömert bir özgüven sunabilirsiniz... özgüveninizin büyük yardımları, daha da derin rahatlarken ve hedefinize doğru yolculuğun tadını çıkarmaya devam ederken, kendinizden şüphe duymanızı sağlar.

Kendinizi getirdiğiniz bu derin yerdeki huzur ve sükunetin kıymetini anlamak için birkaç dakikanızı ayırın. (Kısa Duraklatma)

Şimdi, Sahilde olduğunuzu ve güzel bir gün olduğunu hayal edin. (Duraklat) Gördüğünüzü görün, duyduğunuzu duyun, hissettiğinizi hissedin. Sahilde nasıl olduğunu deneyimlemek için bir dakikanızı ayırın. Güçlü, harika hayal gücünüzün sizi oraya taşımasına ve kumsalda olmasına izin verin, bu sizin için.

Nerede olduğunuzu görebiliyorsanız "görüyorum" deyin, etrafınızdaki sesleri duyabiliyorsanız "duyuyorum" deyin ve sıcaklığı, esintiyi, kumun dokusunu hissedebiliyorsanız, "Bunu hissedebiliyorum" deyin. Devam edin, başınıza neler geldiğini yüksek sesle söyleyin, bu harika plaja dair hayal gücünüz güçlenecek. Plajda olmanın ne kadar iyi olduğunu, ne kadar rahat ve rahat olduğunuzu hissetmenize izin verin ve orada birkaç dakika dinlenip her şeyi içinize çekin.

(Duraklat)

Artık yeni şeyler biliyorsunuz ve bu bilgi sizi güçlendiriyor. Bu plajı ve burada olmanın ne kadar harika bir rahatlatıcı olduğunu biliyorsunuz ve istediğiniz zaman buraya dönebileceğinizi biliyorsunuz çünkü harika hayal gücünüzün gücünü ve kendinizi bu harika duruma getirme konusundaki inanılmaz yeteneğinizi kanıtladınız. Dilediğiniz zaman, çok kolay bir şekilde derin bir rahatlama elde edebilirsiniz. Ve şimdi sizden bugün kumsalda başınıza gelenleri, ne gördüğünüzü, ne duyduğunuzu ve ne hissettiğinizi hatırlamanızı istiyorum, böylece daha sonra kendinize bu muhteşem plajı ve buraya tekrar gelme konusundaki zekice yeteneğinizi hatırlatabilirsiniz. Sadece birkaç dakikalığına sessizce rahatlayın ve her şeyi içinize çekin.

(İki dakika sessizlik)

Şimdilik kumsaldan ayrılma zamanınız geldi, bu yüzden hayal gücünüzün yavaşça kaybolmasına izin verin. Harika iş çıkardın. DURAKLAT. Birazdan BİR'den ÜÇ'e kadar sayacağım. Üçe kadar saydığınızda gözleriniz açılacak, tamamen uyanık hale gelecek, tamamen tazelenmiş olacaksınız. Sahip olabileceğiniz herhangi bir örümcek ağı, herhangi bir zihinsel uyku hali çözülecek ve kaybolacak ve kendinizi parlak gözlü ve enerji dolu hissedeceksiniz. Tamamen uyanık, harika ve her bakımdan harikulade olacaksınız. BİR, yavaşça, kolayca ve nazikçe tam farkındalığınıza döndüğünüzü hissedin. İKİ'ye kadar saydığınızda hâlâ rahat ve sakinsiniz, ancak göz kapaklarınızın altındaki gözlerinizin sanki temizleniyormuş gibi, bir nevi temizlenmiş gibi hissettiğini fark edin. pırıl pırıl, serin bir dağ deresinde yıkanırken kendinizi HARİKA hissedersiniz. Bir sonraki sayımda o gözler açılacak, tamamen uyanık, tamamen yenilenmiş, her bakımdan heyecanlı, harika hissedecekler ve hipnoza her girdiğinizde kendinizi bir öncekinden daha derine bırakabilirsiniz çünkü bunun sadece hissettirdiğini bilirsiniz. iyi. Tamam, hazırlanın ve ÜÇ'e kadar sayınca gözlerinizi açın ve ne kadar iyi hissettiğinizi fark edin.

Tekrar hoşgeldiniz. Umarım plajda güzel vakit geçirmişsinizdir! Biraz uzanın ve kitabı alın, böylece az önce olanları gözden geçirebiliriz.

Özetle

Eğer hazırlık talimatlarını takip ettiyseniz ve kayıtlı senaryoya sadık kaldıysanız, transa girme yeteneğinize ve oradayken neler yapabileceğinize şimdiye kadar oldukça şaşırmış olmalısınız. Plaj sahnesi genellikle bu egzersizi deneyen herkeste güçlü imgeler veya hisler uyandırır ve eminim siz de bunu deneyimlediniz. Herhangi bir nedenle umduğunuz kadar canlı veya gerçekçi olmadıysa endişelenmeyin, senaryoyu iki veya üç kez bile olsa tekrar edin; güçlü becerilerinizi kullanmada ustalaştıkça etki artacaktır. hayal gücü.

Giriş bölümünden bunun 'Kalibrasyon Egzersizi' olarak adlandırıldığını ve amacın tarzınızı keşfetmeye çalışmak olduğunu, yani ağırlıklı olarak görsel mi, işitsel mi yoksa kinestetik mi olduğunuzu hatırlayacaksınız. Plajdaki deneyiminiz size bu konuda iyi bir fikir vermiş olmalı.

Renkleri gördün mü? Parlak mıydı yoksa donuk muydu? Hareket gördün mü yoksa kartpostal gibi miydi? Bu ifadelerden herhangi biri sizin için doğruysa, cevapları aklınıza not edin, böylece gelecekteki görselleştirmelerinizi güçlü yönleriniz etrafında oluşturabilirsiniz.

Belki pek bir şey görmedin ama sesleri duydun. Dalgaları, martıları, konuşan insanları ve oynayan çocukları duyabiliyor musunuz? Belki bir sahil barı ya da müzikli bir restoran gibi daha ayrıntılı bir ses parçası duymuşsunuzdur. Tekrar, duyduklarınızı hatırlamaya çalışın ve deneyimin ne kadar canlı, ne kadar karmaşık ve/veya gerçekçi olduğunu aklınıza not edin.

Ya da belki esas olarak hissettiniz*şeyler*esinti, koku veya doku gibi mi? Belki de deneyimlediğiniz şey, çok fazla göremeseniz veya duyamasanız bile, sizi orada olduğunuza ikna etmeye yetecek kadar bir kumsal 'izlenimi'ydi? Buna kinestetik denir.

Artık baskın durumunuzu değerlendirip karar verebilmelisiniz.*modalite*. Henüz yapamıyorsanız, artık ne bekleyeceğinizi bildiğinize göre kaydı tekrar çalıştırmanızı ve plajda biraz daha zaman geçirmenizi öneririm!

Kendinize şunu söyleyebildiğinizde, görevin bu kısmını başarmış olacaksınız: "Ben ağırlıklı olarak görsel/işitsel/devinimselim."

Unutmayın, yalnızca BİR modaliteye sahip olmanıza gerek yok, ama baskın olanı belirlemeye çalışmalısınız, çünkü transta daha ilginç şeyler yapmaya başladığınızda egzersizlerinizi bu şekilde tasarlayacaksınız.

Artık kolayca transa giriyor olmalısınız ve kendi yeteneğinize tamamen güvenmelisiniz. Tamamen akışına bırakıp deneyimin tadını çıkarabilirsiniz ve ayrıca bunu her yaptığınızda daha derine ineceğinize kendinizi ikna etmiş olmalısınız.

Bir ara verin. Bir sonraki bölümde kendi kendine hipnozu kuracağız*hipnoz sonrası öneri*Böylece hızla artan becerilerinize anında kendi kendine hipnozu da ekleyeceksiniz.

5: KENDİ HİPNOZUNUN KURULMASI

Bu kitabın başında da söylediğim gibi, sadece bazı yazılı talimatları okuyarak kendinize kendi kendine hipnozu öğretmek oldukça zordur. Yardımınız varsa çok daha hızlı ve daha etkili olur. Bir hipnoterapistin kendisini herhangi bir nedenle ziyaret ettiğinizde kendi kendine hipnoz 'kurması' çok yaygındır. Sandalyede bir saat geçirdikten sonra, kendi başınızayken onları güçlendirmenin bir yolunu bulursanız, değişiklikler çok daha etkili bir şekilde kalıcı olacaktır.

Biz bu kanıtlanmış yöntemi izleyeceğiz, ancak hipnoza alışmak için harcadığınız zamandan dolayı bunun daha da etkili olmasını bekleyebilirsiniz.

Şimdi yaptıklarımızı ve şu ana kadar başardıklarınızı hızlıca gözden geçirelim:

Birinci aşamada, sen*uyarılmış*giderek derinleşen trans hallerine. Eğer sistemi doğru takip ettiyseniz, egzersizi defalarca tekrarladığınız için huzurlu, keyifli bir hipnoz hali yaşamış olacaksınız. Bu alıştırmanın temel amacı, hipnotik transa girme ve hipnotik transtan çıkma konusunda tam kapasiteye sahip olduğunuzu ve ne kadar sık denerseniz bunun sizin için o kadar iyi ve kolay olacağını kanıtlamaktı.

İkinci alıştırmada, kaydedilmiş bir senaryoyu kullanarak tekrar transa girdiniz ve kumsalda olduğunuzu hayal ettiniz. Bu size hayal gücünüzün gücünü göstermek içindi: hipnotik durumdayken gerçekçi durumlar ve deneyimler yaratma konusundaki doğal yeteneğinizi ve ayrıca ağırlıklı olarak görsel, işitsel veya kinestetik olup olmadığınızı anlamak için pratik kalibrasyon. Daha sonra kendi kendine hipnoz becerilerinizi belirli amaçlar için kullanmaya başlarsanız, kendiniz hakkında bunu bilmek size çok yardımcı olacaktır.

Artık sizi buraya getiren büyük bilgeliği almaya hazırsınız!

Üçüncü Alıştırma

Daha sonra, şu şekilde tasarlanmış başka bir komut dosyası kullanacağız:*düzenlemek*kendi kendini hipnotize etmeye başlama süreciniz. Şimdi sizi çok kolay bulmuş olmanız gereken transa sokmak için yine kısa bir tümevarım kullanacağız.

Hipnotik duruma girdikten sonra, bir dahaki sefere hipnoza girmek istediğinizde kendinizi nasıl hazırlayacağınız konusunda size bir dizi talimat verilecektir. Daha sonra aşağıdaki basit adımları deneyimlemeye davet edileceksiniz: *modalite*önceki alıştırmada belirledik. Ayrıca kendinize bir*hipnoz sonrası öneri,*Bu, hızlı bir şekilde transa geçmek istediğinizde kullanabileceğiniz unutulmaz bir 'işaret sözcüğüdür'.

İpucu Kelimenizi Seçmek

Bu hipnoz sonrası telkin güçlü bir araçtır, bu nedenle günlük kullanımda olmayan bir kelime veya kısa ifade seçmeniz gerekir. İstediğiniz son şey, normal bir konuşmanın ortasında veya radyo dinlerken birinin yanlışlıkla sizin ipucu kelimenizi kullanması nedeniyle kendinizi transa sürüklenirken bulmaktır! Pek olası olmadığını kabul ediyorum ama eğer iyi bir sahne hipnotistini izlediyseniz, bu şeyleri çalışırken görmüşsünüzdür.

Bu ipucu kelimesini hipnoza girmek için tetikleyici olarak kullanmak bir alışkanlık haline gelecek ve ne kadar çok kullanırsanız o kadar kolay ve etkili hale gelecektir. Şahsen ben kullanıyorum*"Ve.... İn!"*kendi ipucu sözcüğüm olarak. O kadar çok kez transa girip çıktım ki tek yapmam gereken bunu söylemek ve nefes vermek; vücudum tam olarak ne yapacağını biliyor.

Neredeyse her gün ortaya çıkan en sevdiğim kullanım, stresli durumlarda kendimi sakinleştirmektir. Londra gibi bir şehirde yaşarken bunlardan bolca var!

İsterseniz aynısını kullanabilirsiniz (denizaltıcı veya pilot olmadığınız sürece) veya kendinizden birini seçebilirsiniz: gerçekten önemli değil. Sadece size özel olduğundan emin olun.

Kendi kendine hipnoz tekniğini size yerleştirdiğimizde ve ipucu kelimenizi veya tetikleyicinizi yerleştirdiğinizde, hipnozdan daha önce olduğu gibi tamamen uyanık hissederek ve artık daha derine inmek için ihtiyacınız olan her şeye sahip olduğunuzu bilerek çıkacaksınız. İstediğiniz zaman ve istediğiniz zaman hipnoza girebilirsiniz.

Daha sonra kayıtları bir kenara koyabilir ve gerçek anlamda kendi kendine hipnoz yapabilirsiniz. Unutmayın, onu ne kadar sık kullanırsanız o kadar iyi olursunuz, böylece transa girip çıkmayı istediğiniz sıklıkta tekrarlayabilirsiniz.

Kendi kendinize trans halindeyken denemek isteyebileceğiniz şeyler hakkında size bazı öneriler verilecektir, böylece kendinize önerilerde bulunmanın ne kadar kolay veya zor olduğunu anlayabilirsiniz. Bazı insanlar oldukça karmaşık prosedürleri hipnotik duruma taşıyabilirler. Ancak çoğu kişi bunu yalnızca çok basit 'tek satırlık yazılar' için, odaklanma ve konsantrasyon, motivasyon, sakinlik vb. gibi konulara değinmek için kullanır.

Ve eğer bunların hiçbiri ilginizi çekmiyorsa, kendi kendine hipnozu eğlence veya rahatlama için kullanmak isteyen insanlardan biri olabilirsiniz.

Nasıl Çalışacak?

Bu alıştırmada sizi transa sokacağız - bu sefer çok daha hızlı bir şekilde - ve kayıtlı metinleri kullanmadan kendi kendine hipnotize olmanızı sağlayacak basit becerileri geliştireceğiz. Bu gerçekten çok kolay ve uzun sürmeyecek. Bu transtan çıktığınızda, benim yardımım olmadan kendi kendine hipnozu uygulamaya başlamak için ihtiyacınız olan her şeye sahip olacaksınız.

Bir sonraki senaryo kaydına 'Alıştırma Üç: Kendi Kendine Hipnozu Kurmak' adı verilir.

İpucu Kelimenizi Hatırlıyor musunuz?

Birazdan kendinizi rahatlatacak, her zamanki kontrol listesini gözden geçirecek ve yeniden hipnotize olmaya hazırlanacaksınız. Ancak bu sefer rahatlamaya başlamadan önce, gelecekte oto hipnoz sürecini başlatmak için kullanacağınız ipucu kelimenizi seçmeniz gerekiyor.

Kullandığımı hatırlayacaksın*"Ve... İn!"*benim ipucu kelimem olarak kullanabilirsiniz, eğer isterseniz onu da kullanabilirsiniz. Alternatif olarak, lütfen kendiniz için bir şey seçin: bunu basit, kolay hatırlanabilir ve size özel yapın. Şimdi seçin, çünkü transa girerken onu yanınızda taşıyacaksınız, ortaya çıkmadan hemen önce kullanıma hazır olacaksınız.

Onu seçtin mi? İyi!

Yani, bu kez indüksiyonu tamamladığımızda,*dinlenmenizin bodrum katı*gelecekte kendi kendine hipnoz yapmak istediğinizde kullanacağınız bir dizi talimat verilecektir. Bu talimatlar dizisi, şu anda komut dosyalarıyla kullanmakta olduğunuz ortama benzer bir ortamda kendi kendinizi transa sokmanın yolu olacaktır.

Aslında, komut dosyalarını değiştirme becerisine sahip olacaksınız (tabii ki kendinizi tembel hissediyorsanız bunları istediğiniz zaman kullanabilirsiniz). Bu talimatların sunulma şekli, tüm oto-hipnoz sürecini gerçekleştirmek için hayal gücünüzü kullanacağınız bir tür 'trans içinde trans' olacaktır. Bunu bu şekilde yaparak, öz-indüksiyon hislerini tam bir netlikle deneyimleyebilmelisiniz; bu, süreci bilinçaltı hafızanıza başarılı bir şekilde yerleştirecek ve daha sonra tam bir güven ve yeterlilikle tekrarlamanızı sağlayacaktır.

Daha sonra kendi kendinize hipnozdan çıkacaksınız.*ancak yalnızca kendi kendine hipnoz talimatlarını öğrenmeden önce içinde bulunduğunuz senaryonun neden olduğu transa kadar*.

Biz size gerekenleri verirken derin bir şekilde hipnotize olacaksınız.*hipnoz sonrası öneri*, böylece istediğiniz zaman transa girmek için seçtiğiniz işaret kelimesini kullanabilirsiniz. Bu yapıldıktan sonra, kaydedilen senaryo sizi bir kez daha tam uyanıklık durumunuza çıkaracaktır.

Bu egzersizin süresi yaklaşık yirmi dakikadır.

O halde rahat olun, tüm çevresel faktörleri kontrol edin ve kendinizi bir kez daha hipnotize olmaya hazırlayın. Kendiniz için kayıt yapıyorsanız transkripsiyon aşağıdadır, aksi halde bu bölümü atlayabilirsiniz:

Komut Dosyasını Başlatın:

Kendi Kendine Hipnoz Metnini Yükleme

Şimdi bunu daha önce birçok kez yaptınız, bu yüzden o derin nefesi içinize çekin, bir anlığına tutun ve o nefesi verirken gözlerinizin yavaşça kapanmasına izin verin ve vücudunuzdaki yüzey gerilimini bırakın. Vücudunuzun tamamen rahatlamasına nasıl izin vereceğinizi biliyorsunuz.

Şimdi göz kaslarınıza odaklanın ve çalışmaz hale gelene kadar onları gevşetin. İsterseniz gözlerinizi test edin, ancak elbette bunların işe yaramayacağını zaten biliyorsunuz. İyi. Rahatlamak. Gözlerinizdeki rahatlama kalitesinin başınızın üstünden ayak parmaklarınızın ucuna kadar tüm vücudunuza akmasına izin verin.

Artık bu gevşemeyi nasıl ikiye katlayıp derinleştireceğinizi tam olarak biliyorsunuz, yani üçte birinde gözlerinizi açıp tekrar kapatacaksınız; Hazır: Bir, İki Üç, gözlerinizi açın ve kapatın, bu sefer kapattıkça çok daha derinlere sürüklenecek ve o rahatlamanın tüm vücudunuza yayıldığını, sizi çok daha derinlere götürdüğünü hissedeceksiniz. Bu güzel rahat duruma girmenin ne kadar iyi hissettirdiğini biliyorsunuz ve gerçekten daha derine inmek istiyorsunuz, o yüzden oraya gidin (Duraklat). Artık tüm bedeniniz tamamen rahatlamış ve zihninizden ayrılmış durumda, o yüzden bedeninizi oraya park edin. Daha sonra buna ihtiyacınız olmayacak ve istediğiniz zaman ona geri dönebilirsiniz.

Artık zihninizi de gevşetmenin ne kadar iyi bir his olduğunu biliyorsunuz, böylece yavaş ve düzenli nefes alış verişinizin ritmini dinlerken, her sayı aynı anda yüz, doksan dokuz, doksan sekiz vb.'den geriye doğru saymaya başlayabilirsiniz. zihinsel rahatlamanızı iki katına çıkarır ve sayılar artık orada olmayana kadar buharlaşır.

Artık tam bir zihinsel rahatlama elde ettiğinizi biliyorsunuz. Aferin, şu anda bu konuda gerçekten çok iyisin ve bu harika hipnotik duruma girmek istediğin zaman, bunu kendin için de aynı şekilde yapabilirsin ve her seferinde daha derin ve daha başarılı olacak. sen yap.

Artık, hipnoza her girdiğinizde bunun bir öncekinden daha derin olduğunu ve güçlü bilinçaltınızı kullanarak hipnozun kontrolünü kendiniz elinize aldığınızda bu durumun devam edeceğini biliyorsunuz.

Bir anda kendi güçlü hayal gücünüzün bu süreci devralmasına izin vereceksiniz, böylece her zamankinden daha derine inebileceksiniz. Hipnoza her girmek istediğinizde bunu nasıl yapacağınız aşağıda açıklanmıştır.

Şimdi hayal gücünüzü yeni bir şekilde kullanmanızı istiyorum. Kendinizin kontrolü sizde.

Sandalyenizde rahatça oturduğunuzu ya da kanepenizde ya da yatağınızda uzandığınızı, kendi kendine hipnoza girmeye hazır olduğunuzu ve bunu gerçekten sabırsızlıkla beklediğinizi, çünkü bunun ne kadar iyi hissettirdiğini bildiğinizi hayal edin.

Hazır olduğunuzu ve gözlerinizi kapattığınızı, etrafınızda olup biten tüm seslere veya duyumlara dikkat ettiğinizi, ancak bunların dikkatinizi dağıtmayacağını, çünkü zihniniz ve bedeniniz tamamen rahatlayacağını hayal edin. Şimdi nefes alıp verişinizin ritmine dikkat ettiğinizi, nefes alıp verirken ve verirken her nefeste kendinizin daha da gevşediğini, vücudunuzun gevşediğini ve gevşediğini hissettiğinizi hayal edin. Aldığınız ve verdiğiniz her nefeste kaslarınızdaki gerginlik. Hipnoza girmeye karar verdiniz ve bunu gerçekten sabırsızlıkla bekliyorsunuz çünkü bunun ne kadar iyi hissettirdiğini biliyorsunuz.

Birazdan ondan bire kadar geri saymaya başlayacaksınız. Zihninizden sayabilirsiniz ya da sayıları yüksek sesle söyleyebilirsiniz, sorun değil ve geri saydığınız her sayıyla kendi içinizde daha derinlere inecek, her sayıyla rahatlamanızı ikiye katlayacaksınız. Ve artık numaranız kalmadığında, her nefeste rahatlamanızı ikiye katlayarak daha derine inebilirsiniz.

(Duraklat)

Artık kendi içinizde çok derindesiniz ve zihniniz yeni fikir ve önerilere açık ve buraya tekrar geldiğinizde kendinize yeni öneriler verebilecek ve bu yeni fikirleri keşfedebileceksiniz çünkü istediğiniz her şeyi yapabilecek güce ve hayal gücüne sahipsiniz. burada olduğunuzda yapmanız gerekenler. Şimdi biraz zaman ayırıp, bu harika rahat yere istediğiniz zaman, şimdi veya gelecekte gelmenizin sizin için nasıl olabileceğini hayal edebilir ve keşfedebilirsiniz.

(Duraklat)

Artık bu güce sahip olduğunuza göre kendinizi tebrik edebilirsiniz çünkü çok özel bir şey yaptınız ve bunu herkesin yapabilmesi gerektiğini düşünebilirsiniz çünkü bu çok iyi bir duygudur ve artık bunun ne kadar kolay ve tatmin edici olabileceğini biliyorsunuzdur. Bu derin rahatlama ve anlayış seviyesine ulaştığınızda, kendinize şimdilik kendinizi geri getirme zamanının geldiğini söyleyebilirsiniz. Bir anda birden ona kadar saymaya başlayacaksınız ve ona ulaştığınızda, birkaç dakika önce başladığınız yere geri döneceksiniz, hala derin bir zihinsel rahatlama halinde ve tam olarak nasıl geri döneceğinizi bilmenin yeni deneyimiyle. İstediğiniz zaman bu harika rahat yere geri dönebilirsiniz.

Yani, hazır olduğunuzda, yavaş veya hızlı, sessizce veya yüksek sesle birden ona kadar saymaya başlayın ve ona ulaştığınızda gözleriniz kapalı, bedeniniz bağımsız ve son önemli bir şeyi almaya hazır olarak trans halinde kalacaksınız. talimatlar.

(Duraklat)

Bu iyi: şu ana kadar çok iyi gidiyorsun. Aslında mükemmel. Artık istediğiniz zaman kendinizi nasıl hipnotize edebileceğinizi öğrendiniz ve kursu başarıyla geçtiniz. Ve bunu her yapmak istediğinizde, yanınızda getirdiğiniz ipucu sözcüğünü kullanarak rahatlamaya başlayabileceksiniz. Seçtiğiniz kelimeyi hatırlayabiliyorsanız, şimdi kendinize söyleyin.

(Duraklat)

Ve bu kelimeyi kendinize her söylediğinizde, kendi kendine hipnoza derinlemesine girebileceksiniz ve her hipnoza girdiğinizde, öncekinden daha derine gidebileceksiniz ve bu, herhangi bir şekilde kullanabileceğiniz kişisel zevkinizdir. İstediğiniz zaman sadece kelimenizi kullanarak bunu kendinize tekrar söyleyin.

(Duraklat)

Şimdi, bir kez daha harika iş çıkardın. DURAKLAT. Birazdan BİR'den ÜÇ'e kadar sayacağım. Üçe kadar saydığınızda gözleriniz açılacak, tamamen uyanık hale gelecek, tamamen tazelenmiş olacaksınız. Sahip olabileceğiniz herhangi bir örümcek ağı, herhangi bir zihinsel uyku hali çözülecek ve kaybolacak ve kendinizi parlak gözlü ve enerji dolu hissedeceksiniz. Tamamen uyanık, harika ve her bakımdan harikulade olacaksınız. BİR, yavaşça, kolayca ve nazikçe tam farkındalığınıza döndüğünüzü hissedin. İKİ'ye kadar saydığınızda hâlâ rahat ve sakinsiniz, ancak göz kapaklarınızın altındaki gözlerinizin sanki temizleniyormuş gibi, bir nevi temizlenmiş gibi hissettiğini fark edin. pırıl pırıl, serin bir dağ deresinde yıkanırken kendinizi HARİKA hissedersiniz. Bir sonraki sayımda o gözler açılacak, tamamen uyanık, tamamen yenilenmiş, her bakımdan heyecanlı, harika hissedecekler ve hipnoza her girdiğinizde kendinizi bir öncekinden daha derine bırakabilirsiniz çünkü bunun sadece hissettirdiğini bilirsiniz. iyi. Tamam, hazırlanın ve ÜÇ'e kadar sayınca gözlerinizi açın ve ne kadar iyi hissettiğinizi fark edin.

Ve... Uzat!

Özetle

Yani, orada yaptığımız şey, zaten hipnozdayken kendinizi hipnotize etme prosedürünü uygulamanızdı. Bu size biraz tuhaf geliyorsa endişelenmeyin. Bu yöntem çok işe yarar çünkü size kendi başınıza uygulayacağınız basit adımları öğretir.

Ancak bunu trans halindeyken yaparsanız, talimatlar bilinçaltınız tarafından sorgusuz sualsiz kabul edilir, böylece prosedürü normal uyanıklık durumundan kendiniz uygulamaya başladığınızda, otomatik olarak bunun işe yarayacağını bileceksiniz. ve tek başınıza mükemmel bir trans durumuna ulaşma yeteneğinize tamamen güveneceksiniz.

Eğer az önce öğrendikleriniz konusunda kendinizi rahat hissediyorsanız, bir senaryo olmadan kendi kendine hipnoz uygulayacağınız bir sonraki aşamaya geçebilirsiniz. Bir sonraki adıma geçmeden önce biraz daha koçluk yapmak isterseniz önceki senaryoyu istediğiniz sıklıkta tekrar oynatabilirsiniz. Bunu bir kez bile olsa tekrarlamanın avantajı, ne bekleyeceğinizi bilmenizdir; bu nedenle, ilk seferde herhangi bir engel veya kafa karışıklığıyla karşılaştıysanız, şimdi bunları tamamen ortadan kaldırmanın zamanıdır.

6: KENDİ HİPNOZU UYGULAMAK

Daha sonra yeni öğrendiklerinizi kullanacak ve ilk kez kendinizi hipnotize etme pratiği yapacaksınız. Atacağınız adımlara dair bir hatırlatma;

Rahatça oturun ve rahatsız edilmeyeceğinizden veya dikkatinizin dağılmayacağından emin olmak için kontrol listenizi gözden geçirin. Trans sırasında bu seslerin sizi rahatsız etmeyeceğini kendinize söyleyerek, dışarıdan gelen sesleri dinleyin ve kabul edin.

Transa geçtiğinizde ne yapmak istediğinizi düşünün. Belki de belirli bir şey üzerinde düşünmemek, sadece bunun nereye varacağını görmek için sessiz bir zaman ayıracaksınız. Ya da belki de araştırma yaparken incelemek istediğiniz belirli bir konu vardır; bu durumda ya iyi biçimlendirilmiş bir görüntü ya da bir duygu ya da hissiyatın içsel bir tanımını kullanarak bu sürece nasıl başlayacağınızı belirlemeye çalışın. . Bunun hakkında daha sonra daha fazla konuşacağız, ancak şimdilik kendinize, hazır olduğunuzda kullanabileceğiniz basit bir başlangıç noktası verin. Resimler iyi.

Kendinize hipnoza girmeye hazır olduğunuzu ve işiniz bittiğinde tekrar dışarı çıkıp harika hissedeceğinizi söyleyin. Bunu yüksek sesle veya sessizce kendinize söyleyebilirsiniz.

Hazır olduğunuzda derin bir nefes alın, nefesinizi birkaç dakika tutun ve nefes verirken ipucu kelimenizi söyleyin ve gözlerinizi kapatın.

10'dan geriye doğru saymaya başlayın, saymayı nefesinizle senkronize edin, böylece verdiğiniz her nefeste fiziksel ve zihinsel rahatlamanızı ikiye katlar ve içinizde daha derinlere inersiniz.

Bire kadar geri saydığınızda, bedeninizi ve zihninizi tamamen gevşetip rahatlatmadığınızı içgüdüsel olarak bileceksiniz. Daha derine inmeniz gerektiğini düşünüyorsanız önceki alıştırmalarda yaptığımız yürüyen merdiven görselleştirmesini kullanın. İstediğiniz kadar seviyeye inin ve her zaman kendinize, indikçe o harika trans durumuna daha da derinleşeceğinizi söyleyin. Kendi düşüncelerinizin tamamen farkında kalacaksınız; ancak zihninizi bedeninizden ayırabilir ve geri dönmeye hazır olana kadar fiziksel benliğinizi herhangi bir seviyede bırakabilirsiniz.

Rahatlamanızın bodrum katına ulaştığınızda, orada istediğiniz kadar dinlenin. Eğer arzunuz buysa, amaçsızca sürüklenebilirsiniz. Veya incelemek istediğiniz konunun görüntüsünü veya tetikleyicisini gündeme getirebilir ve zihninizin onu keşfetmesine izin verebilirsiniz. Zorla soru ve cevap vermeye çalışmayın, çünkü talimatları izlediyseniz nispeten derin bir hipnoz durumunda olacaksınız ve işi hayal gücünüz yapacak.

Bu seansta ihtiyacınız olan veya istediğiniz kadar ileri gittiğinizi anladığınızda kendinize hipnozdan çıkmaya hazır olduğunuzu, istediğiniz zaman geri dönebileceğinizi, her seferinde daha da derine inebileceğinizi söyleyin. Birden üçe kadar yavaşça yukarı doğru saymaya başlayın. Her sayıyla kendinizin daha uyanık hale geldiğini, fiziksel hislerinizin geri geldiğini, ardından ruh halinizin düzeldiğini ve sonunda gözlerinizi yenilenmiş ve olumlu hissederek açtığınızı hissedin.

Olanları gözden geçirmek için her zaman birkaç dakikanızı ayırın ve biraz esneyin. Çok hızlı kalkmayın çünkü kalp atış hızınız yavaşlamış olabilir ve kan dolaşımınızın tekrar hız kazanması birkaç dakika alabilir.

Basit, değil mi? Sizin için bu çok basit, çünkü kondisyon egzersizlerini yapmak için zaman ayırıp emek verdiniz. En başta da söylediğim gibi, hipnoza ne kadar sık girerseniz, o kadar kolay ve hızlı olur ve o kadar derine inebilirsiniz.

Hatırlanacak çok şey varmış gibi görünebilir ama aslında yok. Başından beri ne bekleyeceğinizi ve ne olacağını açıklamaya çalıştım, böylece hipnotik süreci iyi anlayabilirsiniz ve bu, güveninizi ve etkililiğine olan inancınızı korumanızla ilgilidir. Ancak yukarıdaki talimatların basit, adım adım versiyonunu istiyorsanız şunu deneyin;

Kendi Kendine Hipnoz Kontrol Listesi

- Hazırlanmak
- Hedefinizi görselleştirin.
- Transa girmeye hazır olduğunuzu söyleyin.
- Nefes alın, nefes verin, ipucu kelimenizi söyleyin ve gözlerinizi kapatın.
- Ondan bire kadar geri sayın ve gerginliği ortadan kaldırın, böylece tamamen rahatlayın. İstediğiniz
- kadar derine inmek için tüm araçlarınızı kullanın.
- Yeterince derine ulaştığınızda objektif imajınızı tetikleyin. Yapman gerekeni yap. Bitirdiğinizde
- karar verin, birden üçe kadar sayın ve yenilenmiş olarak ortaya çıkın. Bir sonraki maceranızı
- esnetin, gözden geçirin ve planlayın!

Bu sisteme sadık kalırsanız başarısız olamazsınız. Bu o kadar basit ve mantıklı ki hiçbir şeyi kaçırmazsınız veya işleri yanlış sıraya sokmazsınız. Ve elbette pratik mükemmelleştirir!

Ders kısmı bu kadar. Talimatları takip ettiyseniz, bir hafta sonunda kendi kendine hipnoz konusunda uzmanlaşacaksınız, ki bu da başlangıçta kararlaştırdığımız şeydi, çok iyi oldu. Mükemmeldiniz ve artık hayatınızın geri kalanı boyunca geliştirip cilalayabileceğiniz ve ihtiyaç duyduğunuzda başvurabileceğiniz güçlü bir beceriye sahipsiniz.

Görev tamamlandı!

Ve elbette, eğer çok fazla çalışmak istemiyorsanız ve daha önce indirdiğiniz kayıtları kullanmayı tercih ediyorsanız, bunlar sizin ne yapacağınıza bağlı!

Yarı Yol Noktası

Şimdi bazı insanlar burada durmaya karar verecek çünkü ulaşmak istedikleri şey bu. Ancak daha da ileri gitmek ve bu yeni bulunan becerinin sağlayabileceği bazı pratik kullanımları keşfetmek isteyenler de olacaktır. Kitabın ikinci bölümünde hipnoz ve nasıl çalıştığı hakkında daha detaylı bilgiler edinebilir ve yaygın hipnoz uygulamalarına yönelik bazı spesifik önerileri deneyebilirsiniz. Eğer trenden bu istasyonda iniyorsanız, umarım yolculuktan keyif almışsınızdır ve umarım yakın zamanda bir yerlerde trans halinde tekrar buluşuruz!

Söyleyecek bir şeyin olduğunu düşünüyorsanız Amazon'da bir inceleme yayınlarsanız gerçekten memnun olurum. Ve eğer iletişimde kalmak ve güncellemeler ve yeni fikirler almak istiyorsanız, Master Self-Hipnosis adında bir Facebook Sayfası var; burada her türlü soru veya gözleminizi memnuniyetle karşılayabilirsiniz.

İKİNCİ BÖLÜME GİRİŞ

Tekrar hoşgeldiniz! Yani biraz daha fazlasını keşfetmeye karar verdiniz! Hipnoz böyle olabilir. Bunun ne kadar kolay olduğunu (ve elbette ücretsiz olduğunu) anladığınızda, kendinizi transın sizi keşfetmeye davet ettiği maceranın içinde bulabilirsiniz; kendi zihninizin içindeki yolculuk.

Birinci bölümdeki talimatları izlediyseniz, artık kendinizi hipnotize etme tekniğinde oldukça yetkin olacaksınız. Ancak bunun da ötesinde, kendi kendine hipnoz, aldığınız eğitimin yalnızca bir parçası olduğundan, hipnoza yatkınlık açısından da son derece iyi şartlanmış olmanız gerekir.

İşte hipnoza nasıl bağlandım;

Hipnoza Bağlandım

2005 yılında, muhtemelen gezegendeki en başarılı hipnozcu olan Paul McKenna ve Nöro-Dilbilimsel Programlamanın karizmatik mucidi Richard Bandler ile bir hafta eğitim almak için büyük miktarda para yatırdım.

Kursları sırasında bazı şaşırtıcı dönüşümlere tanık oldum; insanlar bazı ciddi uzun vadeli sorunlardan kurtuldu, kaygı ve fobilerden kurtuldu ve çok sayıda kötü alışkanlık ve davranış değiştirilip ortadan kaldırıldı. Ben de, başka bir zaman daha ayrıntılı olarak anlatacağım, özellikle güçlü bir değişimin alıcısıydım. Bütün bunlar beni hipnozun gerçekten işe yaradığına ikna etti ve onu daha fazla araştırmaya karar verdim. Bağlandım!

Ertesi yıl yöneticilik kariyerimden izinli izin aldım ve Surrey Klinik Hipnoterapi Enstitüsü'nde tam zamanlı bir Diploma kursuna kaydoldum; buradan Ulusal Hipnoterapi Konseyi'nden Hipnoterapi Uygulayıcıları Diploması ve 2014'te Uygulayıcı Diploması ile mezun oldum. NLP. Mesleki gelişimime, Florida'daki Omni Center'dan tanınmış Amerikalı Hipnoz gurusu Gerry Kine ile daha ileri çalışmalar yaparak ve aynı zamanda bilimin eski ustaları Dave Elman, Milton Erickson ve Gil Boyne'un çalışmalarını inceleyerek devam ettim.

O zamandan bu yana bağımlılıklar, depresyon ve mesleki motivasyon gibi alanlarda çok sayıda özel müşteriyle çalıştım, ancak esas olarak iş dünyasında bildiklerimi uyguladım ve burada meşgul yöneticilerin performanslarını ve kariyer başarılarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı oldum. .

Benim hipnoza bakış açım tamamen pragmatiktir. İyilik için son derece güçlü bir araçtır, ancak insanların onu hemen 'anlaması' ve etkili bir şekilde kullanması için hızlı ve etkili olması gerekir. Benim için bu yeni çağ terapisi değil, kişisel gelişim ve başarı için doğal bir mekanizma. Zihinsel kapasitemizin yalnızca bir kısmını kullanırız ve hipnoz, hepimizin sahip olduğu, ancak çoğumuzun hiçbir zaman tam olarak yararlanamadığı çok sayıda gizli kaynağın kilidini açabilir.

Kendi kendine hipnoz benim için her zaman gizemli bir şeydi. Diplomam için çalışırken eğitmenlerim hastaların kendi kendilerini hipnotize etmeleri konusunda nasıl eğitileceklerine dair bir modül eklemişti, ancak bunun bana pek inandırıcı gelmediğini söylemeliyim.

Takip eden yıllarda, konuyla ilgili hemen hemen her kitabı okumuş olmalıyım ve şunu fark ettim: Kendi kendine hipnozu 'kendi kendinize öğretmek' hemen hemen imkansızdır, bu yüzden bu kitabı önceden kaydedilmiş hipnozu kullanmaya dayandırdım. komut dosyaları*düzenlemek*gerekli teknikleri, ancak kabul edilebilir bir trans durumuna ulaşmanız için sizi şartlandırmak için biraz zaman harcadıktan sonra. Profesyonel görüşüme göre, eğer kendi kendine hipnozu soğuk bir başlangıçtan itibaren öğrenmeye çalışırsanız, başarılı olmanız pek mümkün olmaz. Bu kitaptaki yöntemi kullanarak başarılı olmanız neredeyse garantidir!

Şimdi kendi kendine hipnozun kullanım alanlarına geliyoruz. Burada birbirimize karşı dürüst olmamız önemlidir; Profesyonel bir hipnoterapistle yapabileceğiniz gibi, kendi kendine hipnozla da aynı tür terapötik atılımlar yapmayı bekliyorsanız, bir gerçeklik kontrolüne ihtiyacımız var.

Kurul onaylı hipnoterapistler, mesleki niteliklerini kazanmak için altı ay ile iki yıl arasında eğitim alırlar. Sertifikalandırıldıktan sonra hipnoz endüstrisini doktorlar, diş hekimleri ve hemşirelerin denetlendiği şekilde düzenleyen ve denetleyen çoğu profesyonel kuruluş, sürekli 'Sürekli Mesleki Gelişim' programlarına ve kıdemli bir pratisyen tarafından periyodik denetime ihtiyaç duyar. Batının büyük şehirlerinde, ana akım hipnoterapi uygulayıcıları seans başına 100 $ (65 £) ile 300 $ (200 £) arasında ücret alıyorlar ve bu ücretin bir kısmı elbette danışmanlık odalarının ve bir terapi uygulamasını yürütmek için gereken altyapının maliyetlerini destekliyor.

Bunun amacı? Eğer kendi kendine hipnoz, profesyonel hipnoterapi ile aynı sonuçları elde etme kapasitesine sahip olsaydı, yalnızca bu kitaba bir Starbucks Latte fiyatına ve arka yatak odanızda geçireceğiniz bir hafta sonuna yapılan yatırıma dayanarak, binlerce yüksek vasıflı profesyonel dışarıda olurdu. sokak!

Gerçek şu ki, kendi kendine hipnoz çok yararlı bir kişisel araçtır, ancak hipnoterapinin iyileştirici olgusu değildir. Terapi alanındaki kullanımları sınırlıdır. Herkesin hipnoz deneyimi benzersiz ve kişiseldir. Becerilere sahip olduğunuzda, sizin için en iyi neyin işe yaradığını keşfetmeyi denemenizi teşvik ederim.

Kitabın bu bölümünde hipnozun temel aracını inceleyeceğiz.*telkin*ve kendi kendine hipnozda iyi etki için uyarlanabileceği ve kullanılabileceği yollar.

Ayrıca sigara içme, kilo verme ve stres gibi daha yaygın hipnoterapi müdahalelerine de bakacağız ve her durumda kendi kendine hipnozun bir silah olarak nasıl kullanılabileceğini tartışacağız.

Son olarak kitabın arkasındaki Kaynaklar bölümü sizi daha ileri gitmek isterseniz bilgi, senaryo ve kayıt alabileceğiniz diğer yerlere yönlendirecektir.

7: HİPNOZUN KISA TARİHİ

Çoğu insanın hipnoz hakkında anladığı şey büyük ölçüde iki alana dayanmaktadır. Kişisel düzeyde, bunu denemiş olabilirsiniz veya deneyen başka birini tanıyor olabilirsiniz. Alternatif olarak bunu televizyonda görmüşsünüzdür. Paul McKenna gibi insanlar, hipnozun ana akımda son on yıl içinde televizyonda gösterilmesiyle gerçekten popüler hale getirdiler; bu, Derren Brown ve aralarında sihirbaz (ya da aslında Mentalist) David Blaine'in de bulunduğu diğerleri tarafından sürdürüldü.

Hipnozun temel tekniği, özellikle sözlü olmak üzere 'uyumlu iletişim'dir. Ancak sayısız çalışma, sürecin bundan çok daha karmaşık ve karmaşık olduğunu öne sürüyor. Beynimizin yalnızca %10 veya %20'sini kullandığımız şehir efsanesi aşırı basitleştirmedir, ancak tüm beyin yetilerimizin kullanımında yalnızca %20 yetkin olmamız tamamen mümkündür. Bu elbette her türlü eğitimin özüdür.

Hipnoz, zamanın başlangıcından bu yana var olan Cadı Doktorları ve Şamanların yanı sıra İnanç Şifacıları ve Dolandırıcıların cephaneliğinin önemli bir parçasıdır. Savunmasız gençlerin dindar fanatikler tarafından radikalleştirilmesinin hipnoza çok şey borçlu olduğu ileri sürülebilir. Bazı düşünce okulları, doğal evrimin bir parçasının, beynin ve bir bütün olarak vücudun bilinçaltı ritmik işleyişinden yararlanmaya yönelik bilinçli yeteneğin anlaşılması olduğuna inanır. Hipnotik bir duruma girmek için gereken tüm yeteneklerin kişinin kendi zihninde mevcut olduğu ve şaman veya hipnozcu gibi dış güçlerin rolünün, deneği normalde gizli olan kaynaklara erişmeye yönlendirmek ve zihnine zihin aşılamak olduğu görülmektedir. bunu tekrar tekrar yapmalarını sağlayacak beceriler. Başka bir deyişle, süreci anlayan biri size kendinizi hipnotize etmeyi öğretebilir.

18. yüzyılda Franz Anton Mesmer adlı bir doktor hipnotik durumu tanımladı ve bunun Evren, Dünya ve Dünya arasında karşılıklı etki oluşturabilen, iyileştirici güçlerle kutsanmış soyut bir sıvı olduğuna inanarak "hayvan manyetizması" terimini icat etti. Hayvan Bedenleri, özellikle insanlar. Bu akışkan durumu doğası gereği manyetik olarak eşitledi ve insanlarda ve hayvanlarda doğal veya geliştirilmiş bir davranışı göstermek için manyetizmayı kullanarak birçok deney gerçekleştirdi. En ünlü vakasında Mesmer kör bir piyanisti tedavi etti ve görünüşe göre görme yeteneğini geri kazandı.

Ne yazık ki, günün siyasi ve dini ortamı göz önüne alındığında, Mesmer sahtekar olarak etiketlendi ve 1815'te İsviçre'de göreceli olarak belirsizlik içinde öldü. Ancak o terimi geride bıraktı.*büyülenmiş*.

Hipnozun iki önemli İngiliz öncüsü, 1800'lü yıllarda bilimi ileriye taşıdı. James Esdaile, hipnotik anesteziyi yüzlerce cerrahi operasyonda başarılı bir şekilde kullanan bir cerrahtı ve bazı modern hipnoz okullarında, en derin trans durumuna hala trans hali adı verilmektedir.*Esdaile Eyaleti*.

Aynı zamanda bir doktor olan James Braid, Fransız uzman Lafontaine'in hipnotize etme sergisinden özellikle etkilendi ve daha sonra yoğun araştırmalara başladı. Bu süre zarfında hipnozun bir uyku durumu olup olmadığı konusunda bazı karışıklıklar vardı ve Braid'in indüksiyon yöntemleri göz yorgunluğuna dayanıyordu. Braid'in araştırması ancak 20. ve 21. yüzyıllarda geçerli ve ilginç hale geldi ve kendi zamanında pek fazla profil elde edemedi.

Braid'den sonra kayıtlı araştırmalar Fransa'ya taşındı ve hipnozun telkin teknikleri için bir hazne olarak kullanılmasında büyük ilerlemeler kaydedildi ve telkin dil yapıları gelişmeye başladı. Sigmund Freud bir süre hipnozu denedi ama sonunda muhtemelen psikanaliz çalışmalarında kendisine pek fazla avantaj sağlamadığı için hipnozdan vazgeçti.

1950'lere ve Dave Ellman dönemine hızla ilerleyelim. Ellman nispeten sade bir kişiydi, ancak ABD'deki tıp ve psikolojik topluluklarda geniş çapta kabul görüyor ve saygı duyuluyordu. Ellman'ın hipnozu çevreleyen gizemin çoğunu ortadan kaldırdığı söylenebilir. Zamanın hipnozcuları, bilimi ve onun içerdiği terapileri geliştirme ve dramatize etme konusunda biraz anal davranmış gibi görünüyorlar. O zamanlar etrafta büyük bir korku da vardı ve*elektrik çarpması tedavisi*akıl sağlığı sisteminde pek çok insanı korkutarak gördükleri şeyden uzaklaştırdı*akıl ilacı*.

Ellman, hipnozun tanımlarını ve hipnozun gerçekleştirilmesinde kullanılan teknikleri çarpıcı biçimde basitleştirdi. Bugünlerde kendine güvenen hipnoz uzmanları hala Ellman indüksiyonunu kullanıyor çünkü bu, daha geleneksel bilim dallarının tercih ettiği otuz dakikalık indüksiyonlar yerine çoğu hastayı beş ila on dakika arasında uygun bir trans durumuna sokmalarına olanak sağlıyor.

Ellman indüksiyonunu neredeyse yalnızca kendi hipnoterapi uygulamalarımda kullanıyorum ve hemen hemen herkeste işe yarıyor, giriş aşamasında çok zaman kazandırıyor ve seansın daha büyük bir kısmının hastanın problemlerini gerçekten çözmeye ayrılmasına olanak tanıyor.

Çiçek gücünden sonra, özellikle Richard Bandler ve John Grinder'ın önderliğinde yeni bir hipnoz ve psikanaliz dalı ortaya çıktı. Nöro Dilbilimsel Programlamanın (NLP) orijinal kavramları, çığır açan kitabı "Kurbağalardan Krallara"da dünya için ortaya konuldu. Bandler renkli bir kariyere sahip oldu ancak

NLP hareketinin zirvesinde olmaya devam ediyor. NLP'yi "uyanıklık hipnozu" olarak tanımlaması bir tür paradoks olarak görülebilir, çünkü modern bilim tüm hipnozun uyanık durumda gerçekleştirildiğini doğrulamaktadır.

Bununla birlikte NLP, dilin anlaşılmasına ve sözlü konuşmanın birinin kritik işlevini ortadan kaldıracak ve kişiliğin bilinçaltı ve içgüdüsel kısmı üzerinde olumlu etki yaratacak şekilde nasıl biçimlendirilebileceğinin anlaşılmasına yardımcı olur. Mükemmel bir NLP uygulayıcısını iş başında görmek istiyorsanız, Bill Clinton'ın Youtube'da bulunabilecek büyük konuşmalarından birini izlemenizi tavsiye ederim. Bunu izlerseniz, zaman zaman uyumsuz gibi görünebilecek, ancak izleyicide onay, itaat veya olumlu görüş uyandırmak için dikkatle hazırlanmış kalıplı dilin küçük parçacıklarını belirlemeye çalışın.

Muhtemelen Birleşik Krallık'ta ve şimdi Amerika'da en tanınmış hipnozcu Paul McKenna'dır. McKenna hipnozu kolaymış gibi gösteriyor ama kendisi şüphesiz bilimin olağanüstü bir temsilcisi. McKenna sadece insanları hipnotize etmekle kalmıyor, aynı zamanda konu ile hızlı bir şekilde empati kurmasına ve kendi ayakları üzerinde durarak düşünerek bir değişiklik yaratmak için hızlı teknikler kullanmasına olanak tanıyan altıncı hisse de sahip. Zengin çünkü bu işte iyi. Hem Bandler hem de McKenna ile ayrı ayrı ve birlikte eğitim almak için biraz zaman harcadım ve deneyim büyüleyiciydi.

Pek çok kişi Dave Ellman'ın "her türlü hipnoz kendi kendine hipnozdur" sözüne itibar eder. Hipnotistin rolü bir eğitmen olabilir. Eğer kayak yapmayı öğrendiyseniz, neredeyse her yaştaki birine tamamen sıfırdan başlayarak, genellikle birkaç saat içinde yeni ve büyük bir beceri kazandırmanın nasıl mümkün olduğunu anlayabilirsiniz.

Hipnoz da benzer bir süreçtir: Bunu yapabilmenizi sağlayacak tüm kaynaklara sahipsiniz, ancak bunlara erişmenizi sağlayan sistemi açıklayacak ve çalıştıracak bir rehbere ve eğitmene ihtiyacınız var.

Daha sonra Kendi Kendine Hipnoz yapabilirsiniz.

8: HİPNOZ NASIL ÇALIŞIR

Daha önce de belirttiğim gibi bu kitap tersten yazılmıştır. Benim görüşüme göre, hipnozun deneyimlenmesi için hipnozun nasıl ve neden çalıştığını bilmenize gerek yok. Aslında, eleştirel yeteneğinizi devre dışı bırakmaya çalıştığımızı göz önünde bulundurursak, eğer bilmiyorsanız bu potansiyel olarak yardımcı olabilir! Yani kitabı bölüm sırasına göre takip ettiyseniz, teknik süreçler hakkında hiçbir bilginiz olmadan kendi kendine hipnozda ustalaşmış olabilirsiniz.

Bununla birlikte, kitabın ikinci bölümünü okuyarak hipnoz eğitiminize devam etmeyi seçtiyseniz, artık genel olarak hipnozun, özel olarak da kendi kendine hipnozun arkasındaki bazı bilim ve teorileri keşfedebileceksiniz.

Hipnozun işlevine ilişkin yerleşik teori aşağı yukarı şu şekildedir;

Zihniniz, yani beyin işlevselliğinin en tanınabilir tezahürü, iki düzeyde çalışır; *bilinçli*, ve *bilinçaltı* (bazen denir *bilinçsiz*, ancak bu kafa karıştırıcı).

Senin *bilinçli* zihin çoğu zaman dikkat ediyor. Etrafınızda olup bitenleri yorumlamanıza ve belli düzeyde konsantrasyon veya odaklanma gerektiren bilinçli görevleri gerçekleştirmenize olanak tanır. Bilinçli zihin aynı zamanda gün boyunca aldığınız tüm bilgiler hakkında mantık ve deneyim birleşimine dayalı değerlendirmeler ve yargılar yapan bir 'eleştirel fakülte' görevi görür. Girdilerin dürüst, güvenilir, güvenli veya yararlı olup olmadığını inceler ve karar verir. Bilinçli zihin, yalnızca bazı şeylerin beyninizin derinlerine nüfuz etmesine izin veren ve çok net olmayan bir şeyle karşılaştığında bunu doğrudan reddeden (veya en azından şüphe uyandıran) bir filtre olarak tanımlanabilir.

Senin *bilinçaltı* Öte yandan zihin büyük ölçüde otomatik pilotta çalışıyor. Burada, gerçek olduğu düşünülen sayısız şey hakkında öğrendiğiniz tüm davranışlar ve varsayımlar depolanır. Örneğin bilinçaltınız yürümeyi, konuşmayı, yemek yemeyi vb. şeyleri çok küçük yaşlardan itibaren nasıl yöneteceğini öğrenir, böylece bu karmaşık şeyleri otomatik olarak yaparsınız. Aynı zamanda hafızanızı da kontrol ediyor gibi görünüyor.

Araba kullanmak, bisiklete binmek, yüzmek, şarkı söylemek veya enstrüman çalmak gibi öğrenilen her davranış bilinçaltında yönetilir. Ayrıca (ve bu önemlidir) bilinçaltınız duyguları deneyimlerle ilişkilendirir. Hayal gücünüz bilinçaltınızda çok güçlüdür ve hayal gücünüz 'gerçek hayatta' deneyimleyebileceğiniz hemen hemen her duyguyu simüle edebilir.

Bilinçaltınız tüm bu bilgileri nasıl elde ediyor? Çoğu, bilinçli zihniniz yoluyla, temel duyularınızdan (Görme, Ses, Tat, Koku ve Dokunma) gelir.

Örneğin karar kriterlerine dayanarak *emniyet* Bilinçli zihniniz yeni bir girdiyi ya kabul edecek ya da engelleyecektir; bu da onun böyle bir eleştirel yeteneği olmayan ve gördüğü ve duyduğu her şeye etkili bir şekilde inanan bilinçaltı zihne girmesine izin verilip verilmeyeceğini belirler. Bilinçli zihninizin filtrelemesi olmasaydı, bilinçaltınız her şeyi olduğu gibi kabul ederdi ve siz hiçbir zaman hiçbir şey hakkında karar veremezdiniz!

Hipnoz doğru yapıldığında bilinçli zihnin etkisini geçici olarak zayıflatır, hatta onu tamamen kapatır. Bu, bilgilerin ve öğrenilen davranışların herhangi bir filtreleme olmadan doğrudan bilinçaltına geçmesini sağlar.

Bunun değerini incelemeden önce, bunu ilk kez okuyan herkesin aklına gelebilecek temel endişeyi, yani güvenlik konusunu ortadan kaldırmak önemlidir. Hipnotistlere her zaman hipnozun insanları kendi istekleri dışında şeyler yapmaya zorlayıp zorlayamayacağı sorulur ve cevap kesindir. *HAYIR*!

Bilinçaltınızda sizi korumak için var olan ve dışarıdan size zarar verebilecek veya sağlığınızı tehlikeye atabilecek tehlikeli hiçbir şeyin önerilmesine izin vermeyecek bir güvenlik mekanizması vardır. Hipnoz her ne kadar bilinçaltıyla doğrudan iletişim sağlasa da aptal bir arayüz değildir ve eğer talimat veya öneri bilinçaltının doğru ve kabul edilebilir çerçevesine uymuyorsa kabul edilmeyecektir.

Artık bilinçaltınızda, hayatınız boyunca edindiğiniz tüm alışkanlıklar ve davranışlar, tüm korkularınız ve fobileriniz var. Söyleyebileceğiniz gibi, *siz deneyimlerinizin toplamısınız.* İnsanlarla ilgili sorun şu ki, bu önemli şeylerden bazıları, özellikle gençken ve eleştirel yetilerimiz tam olarak gelişmeden önce, deneyimler nedeniyle bozulmuş olabilir.

Almak *sigara içmek* Örneğin; Hayatınızda hiç sigara içmeyle karşılaşmamış olsaydınız ve otuz yaşınızda biri size, tadı berbat olan, boğazınızı ve göğsünüzü tahriş eden, berbat kokan, çok paraya mal olan ve kimyasal emdirilmiş yanan bir biyokütle parçasını anlatsaydı. büyük olasılıkla sizi on yıla kadar kullanım ömründen mahrum bırakacaksa, tıpkı çoğu insanın kadın kahraman şıringasını reddedeceği gibi, onu da anlamsız bularak reddetmek için iki kez düşünmezsiniz.

Ancak genç ve deneyimsiz bir zihin bu mesajları duymaz. Bir genç macerayı, olgunluğu, isyanı, dostluğu ve diğer birçok tetikleyiciyi duyar (görür ve hisseder). Bir sigara yakarlar ve çoğunluğu hemen hayatlarının geri kalanını bağımlı olarak geçirir.

Daha derin bir düzeyde, insanların yetişkinlik yaşamında deneyimlediği pek çok önemli psikolojik sorunun kökeni çocukluktaki olaylara veya koşullara kadar uzanabilir. Hepimiz yetiştirilme şeklimize göre şekilleniriz ve oldukça önemsiz olaylar bile bilinçaltımızın bizi daha sonra dünyayla ilişki kurmaya şartlandırma şekli üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir.

Son yıllarda istismara ve bazı insanların davranışlarının onlarca yıl önce meydana gelen olaylardan nasıl etkilendiğine dikkat çekildi. Ancak şimdi bu konuyu tam olarak anlamaya ve bu talihsiz insanlara yardım etmek için toplumdaki kaynakları geliştirmeye başlıyoruz.

Bu nedenle, hipnoz profesyonelleri, kişinin hayatının bu yönü veya dış dünyayla olan ilişkisini düzeltmesini sağlamak için öğrenilmiş davranışın değiştirilmesi gereken vakalarla uğraşırken, doğrudan zihnin bir kısmıyla konuşma yeteneği, Bu tür davranışların depolandığı ve yönetildiği bilinçaltı kısmı ise dinamittir. Yetenekli bir hipnoterapist, genellikle danışanların uzun süredir devam eden büyük sorunlarını, tek bir seansta olmasa bile, genellikle birkaç konsültasyonla tamamen çözebilir.

Bilinçaltıyla bu doğrudan iletişim bağlantısını kurmak için gereken tekniğe denir.*hipnotik indüksiyon*. Eğer bu kitaptaki alıştırmaları yaptıysanız, tümevarım deneyimini birçok kez deneyimlemiş olacaksınız. Hipnotizma topluluğu, tüm insanların yaklaşık %99'unun hipnotik indüksiyona duyarlı olduğunu ve olmayanların ise o kadar çarpık nişlerden geldiğini ve gerçekten bir istatistik olarak kaydedilmediklerini öne sürüyor; zihinsel engelliler, psikopatlar ve sosyopatlar vb.

Oldukça kategorik olarak ifade eden birini tanıyor olabilirsiniz*"Hipnotize edilemiyorum".*Hipnozcular uzanmış sandalyelerinde bu tür insanları görmekten hoşlanırlar, çünkü her zaman denek ya geçmişte hipnozu kabul etmeye karar vermemiştir (bu, yetenekli bir uygulayıcı tarafından aşılabilir) ya da dönüşümlü olarak her zaman oldukça duyarlıdır ancak 'hissetmemiştir'. Sanki son kez transa girmişler gibi.

Bu durum ilginç bir konuyu gündeme getiriyor çünkü hipnoz deneyimi toplum genelinde çok değişkendir. Bazı insanlar bir ışık gibi söner, çevresine dair tüm farkındalığını kaybeder ve sonrasında hiçbir şey hatırlamaz. Hipnotik deneyimi şu şekilde tanımlayacaklardı:*uyumak*veya*koma*ve üzerlerine yapılan herhangi bir öneriye veya terapiye tamamen yanıt veren, her zaman harika deneklerdir.

Diğerleri hiçbir şey hissetmediklerini söyleyecektir ancak tedaviler onlar üzerinde de işe yaramış gibi görünmektedir. Aslında, hipnoz eğitiminin 'büyüklerinden' biri, eğer bir denek transa girmediğinden şikayet ediyorsa, hipnozcu için en iyi yaklaşımın, kişiyi transa geçmeye ikna etmek olduğunu söylemeye cesaret etmiştir.*numara yapmak*hipnotize edilmek. Dikkat çekici bir şekilde, tedaviler bu durumda da eşit derecede işe yarıyor gibi görünüyor!

Son yıllarda tıp camiası, genellikle toplumun*eleştirel fakülte*, hipnozu geniş bir yelpazedeki rahatsızlıklar için geçerli bir tedavi olarak büyük ölçüde benimsemiştir. Eğer Big Pharma hipnoterapiden para kazanmanın bir yolunu bulabilirse (böylece ilaç tedavilerinin egemenliğini ve dolayısıyla birçok doktorun reçete yazma alışkanlıklarını tehdit etmeyecek şekilde) ağrıdan her şeye uygulanmasında bir artış görebiliriz diye düşünüyorum. bağımlılık tedavisi ve kronik hastalıklara yönelik kontrol ve anestezi. Bugünlerde Birleşik Krallık'taki Ulusal Sağlık Hizmeti ve dünya genelindeki pek çok sağlık sigortası, hipnozu ve hipnoterapiyi geçerli bir tedavi seçeneği olarak sunuyor.

Neyse sabun kutusundan bu kadar yeter! Gerçek şu ki, hipnoz*İşler*. Ama elbette bunu biliyorsun, artık nasıl yapılacağını öğrendiğine göre!

Uygulayıcı ve Kendi Kendine Hipnoz

Hipnoz endüstrisinde en çok kullanılan ifade:*"Tüm Hipnoz Kendi Kendine Hipnozdur".*

Konuyla ilgili neredeyse her kitap bununla bir mantra olarak açılıyor. Bir düzeyde teknik olarak doğru olsa da aslında pek bir faydası olmuyor. arasındaki temel farkları anlamak için kendinizi eğitme bağlamında daha değerli gibi görünmektedir.*Uygulayıcı Hipnozu*Ve*Kendi Kendine Hipnoz*çünkü bunlar önemli.

*Hipnoz*aynı değil*Hipnoterapi*. Hipnoterapi sizin için açık olması gereken melez bir terimdir. Kişi, müşteri veya hasta hipnozdayken uygulanan terapidir.

Bu durumda uygulanan terapilerin çoğu, psikiyatristler, danışmanlar ve doktorlar tarafından kullanılan protokollere çok benzer.*Bilişsel Davranışçı Terapistler*(TCMB). Hipnoz ortamında kullanılan bu terapötik müdahalelerin avantajı, hastanın direncini yendikleri için genellikle çok daha hızlı etki göstermeleridir (hatırlayın:*Eleştirel Fakülte*).

Yine sigara içme benzetmesini kullanacağız. Kitabın ilerleyen kısımlarında hipnoterapistler tarafından kullanılan muhtemelen en yaygın tek seanslık Sigarayı Bırakma senaryosunun bir metni bulunmaktadır. Sigarayı bırakmada hipnoterapinin başarı oranı, en iyi yöntem olarak belgelenmiştir; istatistiksel olarak Nikotinden çok daha başarılıdır.

Değiştirme Terapisi (NRT), Zyban veya sağlık eğitimi girişimlerinden herhangi biri. Muhtemelen son on yılda daha iyi sonuç veren tek şey barlarda sigara içmenin yasaklanmasıydı!

Şimdi, eğer bu senaryoyu hipnoz olmadan kendi kendinize okursanız, kulağa sıkıcı ve basmakalıp ve bazı yerlerde biraz çocukça gelecektir. Bu belgeyi okumanın veya okunmanın sigara içme alışkanlığınız üzerinde herhangi bir etkisi olacağını hayal bile edemezsiniz.

Ancak hipnoz ortamında deneyimli bir terapist tarafından uygulandığında sonuçlar gerçekten şaşırtıcıdır. Müşterilerin önemli bir yüzdesi altı aydan fazla bir süre sigarayı bırakıyor ve birçoğu da tüm yaşamları boyunca tütünsüz yaşamaya devam ediyor! İlginç bir şekilde, bu tedavinin en önemli başarı faktörlerinden biri şudur: *müşterinin ödemesi gerekir*Tedavi için. Ücretsiz verirseniz başarı oranları düşer.

Yani, karşılaştırmamıza göre. Kendi kendine hipnozda geleneksel Sigarayı Bırakma senaryosunu kullanmanın, profesyonel bir hipnoterapistin elindeki başarı oranına ulaşmayacağını rahatlıkla söyleyebilirim. Bunun nedeni yalnızca finansal yönü değil, aynı zamanda bu kitapta incelenemeyecek kadar geniş kapsamlı olan diğer insan doğası sorunlarının tamamıdır.

Kendi kendine hipnoz büyük, anlık değişimin aracı değildir. Kendinizde taktik ayarlamalar yapmak çok daha faydalıdır. Eğer önemli bir davranış değişikliği gerekiyorsa, gidilecek yol profesyonel bir hipnoterapiste danışmaktır.

Ancak bu, kendi kendine hipnozun aslında işe yaramayacağı anlamına gelmez.*daha iyi*bazı durumlarda. Başlangıç olarak, ücretsiz olduğundan ve kendi programınıza göre kullanabildiğinizden dolayı, tekrar tekrar tekrarlamak çok daha uygun bir şeydir ve *tekrarlama*hipnoz alet kutusunda önemli bir araçtır.

Kendi kendine hipnoz, güveni artırmak, kaygıyı veya performans baskısını hafifletmek, bağlılığı güçlendirmek ve deneğin bilişsel mantıksızlıktan muzdarip olduğu her türlü durumda çok etkili bir şekilde kullanılabilir: yani kişi bir duruma mantıksız tepkiler verdiğini ve yetenekli olduğunu bilir. Duygulara kapılmak yerine gerçeğe odaklanmak.

Kendi kendine hipnotik trans durumunda, dikkat dağıtıcı tetikleyiciler bastırılır ve kişi doğru davranış şekline odaklanabilir, böylece*modeli*Zor veya zorlu bir durumdan geçmek için kullanılabilir. Bu vakalarda uygulayıcı hipnoz son derece etkili olsa da, her zaman yanınızda bir hipnoterapistin olması kesinlikle imkansızdır, bu nedenle hızlı bir şekilde transa girme ve önceden belirlenmiş bir rutini gerçekleştirme yeteneği, hızlı bir çözüm sağlamada oldukça etkili olabilir.

Kitapta daha önce tartıştığımız gibi, çoğu insan uzun senaryoları ezberlemeyi ve daha sonra bunları trans durumuna taşımayı imkansız buluyor, böylece bunları bir amaç için kullanabiliyorlar.*terapi*. ve aksini öneren herhangi bir kendi kendine hipnoz eğitimi çoğu insan için muhtemelen başarısız olacaktır. Bu nedenle, kendi kendine hipnozun kendinizi değiştirmede etkili bir araç olabilmesi için, indüksiyon gerçekleştikten sonra ezberlenmesi ve uygulanması kolay olan güçlü ama basit kendi kendine telkinleri kullanmak önemlidir.

Spesifik olarak hedeflenen değişim için bu öneriler, tekrar tekrar kullanıldığında bilinçaltına yerleşecek ve belirli bir durum ortaya çıktığında otomatik harekete geçirici mesajlar haline gelecek 'tek satırlık satırlar' biçimini almalıdır.

Bir sonraki bölümde bu teknikleri daha detaylı inceleyeceğiz ve hipnotik telkinlerin altın kurallarına uyan, gerçekten etkili mini metinlerin nasıl yazılacağını öğreneceksiniz.

9: ÖNERİ – HİPNOTİK DEĞİŞİMİN MOTORU

Daha önceki bölümlerde incelediğimiz gibi hipnozun temel amacı,*eleştirel fakülte*(Bilinçaltı zihne doğrudan bir iletişim kanalı açmak için. Bu başarıldığında,*trans durumu*Böylece kaliteli davranış bilgisi ve talimatlarını doğrudan beynin öğrenilen davranışla ilgilenen kısmına yerleştirmek pratik olur. Bu şu şekilde sınıflandırılır:*telkin*ve herhangi bir tür değişimi gerçekleştirmek için hipnozu kullanan herkesin temel aracıdır.

Profesyonel hipnoz uygulayıcıları, eğitimlerinin yaklaşık yüzde onunu danışanlarda nasıl hipnoz oluşturulacağını öğrenerek geçirirler ve geri kalan yüzde doksanını da hipnozda danışanla nasıl iletişim kurulacağının tekniklerini öğrenerek geçirirler.*telkin*. Buna genellikle terapi veya*İş*.

Bu stratejiler ve teknikler olağanüstü basit olanlardan (*doğrudan*Öneri) son derece karmaşık olana kadar ve öneriyi uygulama yöntemleri, tek seferde hızlı düzeltme tekniklerinden haftalar hatta aylar süren terapi kurslarına kadar değişebilir.

Öneri ve Kendi Kendine Hipnoz

Uygulayıcının yol açtığı hipnotik terapi ile kendi kendine hipnoz arasındaki farklar çok ve çeşitlidir. Ancak bu 'kendine öğret' bağlamında bizim için en etkili yaklaşım, işleri mümkün olduğunca basit tutmaktır.

Açıkçası bu, bir öneriye dahil edebileceğimiz bilgi hacmini sınırlıyor; bunun nedeni yalnızca yanlış yorumlanma riskini arttırması değil, aynı zamanda karmaşık senaryoları ezberlemeniz ve daha sonra bunları trans indüksiyonu boyunca taşımanız neredeyse imkansız olduğu için. altına düştüğünüzde kendinize önerilerde bulunmak için.

Öneri Yasaları

- **Konsantre Dikkat:**Tek bir fikre tekrar tekrar dikkat edilmesi kaçınılmaz olarak onun gerçekleşmesiyle sonuçlanacaktır.
- **Ters Etki Yasası:**Bir şeyi ne kadar çok yapmaya çalışırsanız, başarılı olma şansınız o kadar az olur.
- **Baskın Etki Yasası:**Daha güçlü duygular genellikle daha zayıf olanların yerini alır. Gerçekler duygulardan daha az güce sahiptir.

Bu yasaları kim icat ettiyse, kendine bir*Hapishaneden Ücretsiz Çıkış Kartı*Çünkü bu koşulların hepsinin aynı yerde, aynı anda var olamayacağı sizin için açık olmalı. Dolayısıyla hipnotik telkin teknikleri genel olarak herhangi bir durumda en uygulanabilir görünen 'yasalardan' hangisinin kullanılmasına dayanmaktadır!

Öneri Türleri

Kullanılabilecek bir dizi farklı öneri türü vardır;

- **Doğrudan Öneri:**Temel olarak şunu söyleyen en bariz öneri türü*"BUNU hissedin/yapın/söyleyin ve BUNU başaracaksınız"*. Doğrudan öneri, motive edici bir hedefin eklendiği bir eylem çağrısını içerir. Bilinçaltınız bu tür bir öneriyi alır ve direnç göstermeden kabul eder, çünkü öneri özellikle iyi tavsiyelerin tüm kutucuklarını işaretlemek için tasarlanmıştır. Doğrudan öneri örnekleri şunlar olabilir:*"Hedefinize ulaşmanıza yardımcı olacak yiyecekleri arzuluyorsunuz"*Diyet önerisi durumunda veya*"Sigara içme arzunuzdan kurtulursunuz"*sigaraya müdahale edilmesi durumunda.
- **Dolaylı Öneri:**Bu öneriler genellikle soru şeklinde olur ancak hiçbir zaman açık uçlu bir cevap seçeneği yoktur. Dolaylı öneri, sorulan soruya alternatif cevaplar sunar; her iki seçenek de eşit derecede faydalı etkilere sahiptir. Bir güven önerisinde şöyle bir şey kullanabilirsiniz:*"Ben önerdiğim için mi yoksa kendine daha çok güvenmeyi öğrendiğin için mi güven kazanıyorsun?"*Şimdi böyle bir önerinin sıradanlığını biraz küçümsemiş olabilirsiniz. Eğer birisi bunu size günlük yaşamınızda söyleseydi, bunu biraz tuhaf bulurdunuz. Ancak, trans halindeyken artık ifadeleri ve soruları eleştirel bir şekilde değerlendirmediğinizi, dolayısıyla böyle bir öneriyi, kullanılan dilin geçerliliği hakkında herhangi bir fikir olmadan, sadece bir gerçek olarak özümseyerek alma eğiliminde olduğunuzu unutmayın. Başka bir deyişle,*şaşırmazsın*trans halindeyken bu kadar basit ve mantıksız bir dil kullanmak.

- **Açık Uçlu Öneri:**Bu, hipnozdaki birine, öneriye karşı çıkacak kesin bir konum veya neden vermeden, nasıl hissetmesi veya davranması gerektiğini söylemenin bir yoludur. Yine bilinçaltı zihin aşağıdaki gibi bir öneriyi memnuniyetle kabul edecektir:*"Kendinizi gelecekte transta yaptığınız bu keşifler üzerinde düşünürken kolayca bulabilirsiniz"*. Elbette bunu yapmayabilirsiniz, ancak önerinin açık uçlu yapısı nedeniyle bu seçenek neredeyse tamamen ortadan kaldırılmıştır.

- **Olumlu Öneriler:**Kendi kendine hipnoz için öneriler oluşturmamızın bir diğer temel taşı da olumlu telkinlerin kullanılması olacaktır. Basitçe söylemek gerekirse, genel olarak olumsuz kelimelerin kullanımından kaçınmalısınız.*hayır, hayır, asla*vb. çünkü bilinçaltınız bunlardan hoşlanmaz. Ayrıca olumsuz bir kelimeyi kaçırabilirsiniz, bu durumda kazara kastedilenin tam tersi bir öneriyi yerleştirebilirsiniz. Ameliyathanede anestezisi başarısız olan bir hastane acil hastası hakkında iyi bilinen bir hikaye vardır. Ameliyattan sonra hasta yürüme yeteneğini kaybetti ancak cerrahlar bunun nedenini anlayamadı. Sonunda, hastayı geriye götürüp sorunun yerini belirlemek için regresyon hipnoterapisi kullanıldı; bunun bilinçaltında cerrahın söylediklerini duyduğu ortaya çıktı.*"bir daha asla yürüyemeyecekti"*. Aslında cerrah şunu söylemişti:*"Eğer onu zamanında hastaneye götürmeseydik bir daha asla yürüyemeyecekti"*. Hikayeye göre yanlış anlaşılma hipnozcu tarafından düzeltildi ve hasta daha sonra yürüme yeteneğini yeniden kazandı. Bunun doğru olup olmadığı hakkında hiçbir fikrim yok, ancak olumlu öneriye karşı olumsuz öneri metaforu olarak bu, hipnotik dilin neden açık ve net olması gerektiğinin harika bir örneğidir.
- **Olumsuz Öneriler:**Gibi kelimeler kullanmak*HAYIR*Ve*Olumsuz*önerilerin yararları olabilir. Örneğin, hipnotik indüksiyon aşamasında, eğer hipnotist size şunu söylediyse:*"beş sayısını düşünme"*Muhtemelen beş sayısını düşünmeye başlayacaksınız. Eğer yapabiliyorsanız bu yararlı bir araçtır, ancak kendi kendine hipnoz amacıyla olumsuz telkin kullanmayacağız.

Bir hipnotistin kullanabileceği çok sayıda başka telkin türü de vardır;*Gerçekler, Bağlama ve Çift Bağlama, İzin Veren Öneri*Ve*Bileşik*. Ancak bunlar kendi kendine hipnoz için uygun olmadığından şimdilik bunları bir kenara bırakacağız.

Ayrıca kullanımını duymuş olabilirsiniz.*metaforlar*özellikle Erickson'un hipnoterapi ekolü. Bu, doğru ellerde olağanüstü derecede güçlü ve etkili bir terapidir; ancak kendi kendine hipnozda pratik bir uygulaması yoktur.

Kendi Kendine Hipnoz İçin Öneriler Oluşturmak

Tekrarlanma riskini göze alarak, kim ne derse desin, karmaşık senaryoları kendi kendini hipnotik duruma getirmek pratik değildir. Elbette trans halindeyken kaydedilmiş senaryoları kendi kendinize oynatabilirsiniz, bu da çok etkili olabilir. Ancak 'saf' kendi kendine hipnoz için en iyi yaklaşım, kendiniz için indüksiyon aşamasını tamamladıktan sonra kolayca hatırlayabileceğiniz basit, tek satırlık bir öneri oluşturmaktır. İşte yönergeler;

- **Şimdiki Zamanı Kullanın:**Öneri ifadeleri, belirttiğiniz hedefe ulaştığınızı açıkça belirtmelidir;*"Sigara içmiyorum"*(Bu bağlamda olumsuz 'olmayan'ın kullanımı iyidir çünkü bu az çok ortak bir isimdir). Gelecek zaman bir hayır-hayırdır:*"Sigara içmeyen biri olacağım"*kesin olmadığı ve bilinçaltınızın yorumuna açık olduğu için tam olarak çalışmayacaktır ve bariz soru olan "NE ZAMAN sigara içmeyeceğim?"
- **Olumluyu Kullanın:**Bilinçaltınızın bir öneriye 'değil' veya 'hayır' cevabı vermesinin gerçekçi olasılığı, sizi amaçlananın tam tersini kurma potansiyeline açar, bu nedenle kendi kendine hipnozla olumsuz telkinlerden uzak durun. Kullanılmaması gereken tuhaf bir örnek*"Araba sürerken uyuyakalmayacağım"*. Bunun yerine kullanmalısınız*"Araba sürerken uyanık ve tetikteyim"*bu hem olumsuz hem de gelecek zamanı ortadan kaldırır. Unutmayın, basit iyidir ve daha azı daha fazladır!
- **'Dene'yi Kullanmayın:**'Denemek' kullanımı başarısız olma potansiyelini ima eder. Doğrudan öneri, yoruma veya mazeretlere izin vermeyen ikili bir yaklaşım gerektirir.
- **Mükemmel Görselleştirme:**Başarmaya veya onaylamaya çalıştığınız bir şeyi her zaman sanki zaten gerçekmiş veya olmuş gibi hayal edin.

AKILLI Hedef Belirleme

Kendi kendine hipnozda kullanmak üzere öneriler hazırlarken, hedeflerinizi aşağıdaki "SMART" kısaltmasına göre yapılandırmaya odaklanmalısınız:

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

- ***ÖZEL:*** Neyi başarmaya çalıştığınız konusunda kesin olun. Tek bir kavramı veya fikri şekillendirmek, bir dizi bileşik koşulu şekillendirmekten çok daha kolaydır.
- ***ÖLÇÜLEBİLİR:*** Bu, hedefinize ulaşacağınız son tarih olabilir *özel* hedef veya 'hedefe ulaşma' kriterlerini karşılayacak bir miktar (belki de para).
- ***BAŞARILABİLİR:*** Burada hedefinizi vurmanızı engelleyecek hiçbir engelin olmadığından emin olmanız gerekir.

- ***GERÇEKÇİ:*** Hipnoz bir kolaylaştırıcıdır. Bu bir mucize yaratacak bir şey değil, bu nedenle makul bir şey yapmaya başladığınızdan, gerçekçi olanın ötesinde kendinizi aşırı zorlamadığınızdan emin olun.
- ***ZAMANINDA:*** Planınızın ulaşılabilir olduğunu bildiğiniz bir zaman çizelgesi olmalıdır. Eğer son teslim tarihiniz konusunda çok agresif davranırsanız, hiçbir hipnotik güçlendirme sizi oraya ulaştıramaz.

Öneri Cümlesini Kullanmak

Eğer kendi kendine hipnozda telkini kullanacaksanız aşağıdaki basit adımları uygulamanız yeterli;

Daha önceki alıştırmalarda yaptığınız gibi ortamınızı hazırlayın. Planınızı sakin bir şekilde (yüksek sesle veya dahili olarak) şu şekilde gerçekleştirin:

- *Birazdan nefes alacağım ve nefes verdiğimde daha önce sık sık yaptığım gibi kendimi hipnoza sürükleyeceğim.*
- *Tamamen rahatlamam ve (her ne yapmayı planlıyorsan) üzerinde çalışmaya hazır olmam için ihtiyacım olan kadar zaman ayıracağım.*
- *Rahat hipnotik durumumda, kendime şunu önereceğim: (tek satırlık önerinizi 'script' 'x' olarak*
- *girin) 'x' hakkındaki önerimi iyice işlemek için zaman ayıracağım*
- *İşim bittiğinde, kendimi harika hissederek ve yeni öğrenimimi/davranışımı/planımı hayatıma dahil etmeye hazır olarak tam uyanık halime çıkacağım.*

Hazır olduğunda yap!

Kendi Önerinizi Yazmak

Yukarıdaki kuralları ve yönergeleri takip ederek hemen hemen her şey için tek satırlık bir öneri komut dosyası oluşturabilmelisiniz.

Transa geçtiğinizde ve önerinizi tekrarlayabildiğinizde, hedefinize ulaşmaya yönelik hayal gücünüzü veya duyusal deneyiminizi geliştirecek olan tüm hayal gücünüzü serbest bırakacaksınız. SMART alıştırmasını bölümün başlarında tamamlamış olmanız iyi bir fikirdir, böylece *modeli* ne görmek istediğinizi ve nasıl hissetmek istediğinizi.

Oluşturduğunuz öneri tüm bunların gerçekleşmesini sağlayacak tetikleyicidir, bu nedenle onu yönetebildiğiniz kadar kesin ve net hale getirmelisiniz. İşte bazı örnekler:

"Günler ve haftalar geçtikçe ben...":

- *Yediğim sağlıklı gıdalara daha fazla dikkat ediyorum. Gazlı*
- *içecekler olmadan yaşama özgürlüğünün tadını çıkarın.*
- *Kendimden daha rahat ve memnun oluyorum.*
- *Kariyerimin enerji gereksinimlerini kolayca yönetebiliyorum.*
- *Aileme/arkadaşlarıma vs. sevgi ve takdirle doluyum.*
- *Her şekilde potansiyelime ulaşırken geleceğin bana neler getireceğini keşfetmenin heyecanını yaşıyorum.*

Eminim şimdiye kadar konuyu anlamışsınızdır ve kendi kişisel hipnoz hedeflerinize uyacak şekilde kendiniz için kolayca uygun öneriler oluşturabilirsiniz.

Ve Hatırla

Hipnotik deneyimi her zaman size geldiği şekliyle kabul edin. gibi soruları kendinize sormaktan kaçının. *"hipnotize mi oldum?"* ve yukarıda açıklandığı gibi işleme devam edin. Güçlü bilinçaltınızı tam olarak kullanmak için eleştirel yetinizi bir kenara bıraktığınızı unutmayın.

Ne kadar çok soru sorarsanız, eleştirel fakültenizi o kadar çok meşgul etmeye devam edersiniz, bu da ilerlemenizi engelleyecektir. Ne kadar çok denerseniz, başarılı olmak da o kadar zor olacaktır; o yüzden rahatlayın ve hipnozun kendi kendine çalışmasına izin verin.

yol. Pratik yapmak mükemmelleştirir. Önemli olan öznel deneyim değil, sonuçtur. Kendinize ve sürece güvenin, işinize yarayacaktır.

10: STRES, PANİK VE KAYGI

Bu kitabın ilk bölümünde, öncelikle bir hipnotistin sözlü metninin sizi yönlendirmesine ve koşullandırmasına izin vererek, ardından aynı teknikleri kendi başınıza kullanarak kendinizi hipnoza nasıl yerleştireceğinizi öğrendiniz. Peki artık tekniklerde ustalaştığınıza göre onlarla ne yapacaksınız?

Gevşeme ve Stres Azaltma

Kendi kendine hipnoz bağlamında bunlar aynı şeyin versiyonlarıdır. Kelime*Rahatlamak*varoluş halinizi gerilimli bir durumdan (tamamen sağlıklı bir gerilim olabilir) gerilimsiz bir duruma değiştirdiğinizi ima eder.

Çoğu insan mantıksal olarak gevşemeyi fiziksel bir tezahürle ilişkilendirse de, eğer fiziksel olarak rahatlayabiliyorsanız bunun zihinsel olarak da rahatlayabileceğinizi varsaymak mantıklıdır. Eğer bu size tanıdık geliyorsa, öyledir, çünkü bu, standart hipnotik indüksiyonun açılış salvosudur.

Stres, genellikle olumsuz veya zararlı bir durum olarak görülen, daha yüksek bir 'gevşememe' durumudur. Stresle karşılaşan insanlar sıklıkla tuhaf bir şekilde ona bağımlı hale gelebilirler. Kaygı veya panik duygularına yol açabilecek bir stres durumundaysanız, altta yatan nedenleri veya tetikleyicileri analiz etmek yerine genellikle stresin kendisine bir çözüm bulmaya yönelik faaliyetlere odaklanırsınız.

Dolayısıyla stres durumu, asıl meseleler hakkında düşünmenizi engelleyen ve tüm fiziksel ve zihinsel kaynaklarınızı stresle baş etmeye odaklayan bir dikkat dağıtıcı unsur sağlayabilir.

Ancak stresin iyi bir yanı yoktur. Bu zihinsel bir süreç değil, kimyasal dengesizlik tarafından yönlendirilen ve sürdürülen tüm vücut deneyimidir.

Adrenalin, Kortizol, Norepinefrin

Stres sürecindeki üç temel kimyasal Adrenalin (Epinefrin), Kortizol ve Norepinefrindir.

Bunların hepsi böbreklerinizin bitişiğinde bulunan adrenal bez tarafından üretilir, ancak norepinefrin de beynin bazı kısımlarında üretilir, muhtemelen adrenal bezin çok çeşitli nedenlere sahip olabileceği bir arıza varsa yedek olarak.

Basitçe söylemek gerekirse, adrenalin ve norepinefrin, stresin kısa süreli yükselmesinden sorumludur. *savaş uçağı*kortizolün aşırı üretimi daha uzun ve daha karmaşık bir sürecin sonucudur ve kronik stres bozukluklarından sorumludur.

Vücudun tehditkar bir duruma, kaynaklarını görme ve duyma, kas tepkisi ve korkunun bastırılması gibi temel hayatta kalma işlevlerine odaklanarak uyum sağlamasıyla ortaya çıkan savaş ya da uçuş kavramını herkes duymuştur. Bu genellikle adrenalinin iş başında olmasıdır ve küçük dozlarda oldukça faydalı olabilir. Enerji patlamaları, ağrının bastırılması ve diğer birçok 'süper güç', esas olarak ortaya çıkan stresli durumların tetiklediği adrenalin tarafından geçici olarak etkilenebilir.

Kortizol bir steroid hormondur ve vücudun ürettiği en önemli kimyasallardan biridir. O da adrenal bezinizde üretilir ve kan basıncı, glikoz metabolizması, insülin seviyeleri ve inflamatuar yanıt gibi vücut sistemlerinin dengelenmesi için gereklidir. Kortizolün kan dolaşımınıza salınması, ilkel tepki sisteminizin bir parçasıdır.

Uzun süre boyunca artan stres sonuçta ömrünüzü kısaltacaktır. Antik çağda sürekli hayatta kalma mücadelesi, kortizol ve stresin bir koruma mekanizması olarak faydalı olmasına rağmen uzun ömürlülüğü azaltmadığı anlamına geliyordu. Mağarada yaşayan atalarımız için bu o kadar da sorun değildi çünkü dışarıda onları otuz yaşına gelmeden öldürecek milyonlarca başka şey vardı.

Ancak bu günlerde, yetmişli veya seksenli yaşlarımıza kadar devam etmemizi sağlayacak tıp bilimine sahip olduğumuzdan, kortizol/stres tepkisi müdahaleci ve tehlikelidir, çünkü modern yaşamla birlikte gelişmemiştir.

Yani eğer kortizol ve stres aslında kaçınılmazsa, kendi kendini düzenleyebilen şanslı insanlardan biri değilseniz, kontrolsüz kalmasına izin verilirse vücudunuza verebileceği hasarı bastıran stresle başa çıkmak için bir stratejiye ihtiyacınız var. olarak bilinen durum*kronik stres*.

Buna yaklaşmanın en iyi yolu,*gevşeme tepkisi,*Böylece stres platosundan hızlı bir şekilde çıkabilirsiniz, böylece kortizol seviyelerinizi normale düşürebilirsiniz. Buna dikkat etmezseniz, zamanla kortizol fazlalığı aşağıdaki zayıflatıcı ve çoğu zaman geri dönüşü olmayan fiziksel rahatsızlıkların bir kısmına veya tümüne katkıda bulunabilir;

- Hipotiroidizm

- Hiperglisemi ve diyabete yol açan kan şekeri sorunları Kemik
- yoğunluğunun azalması, osteoartrite yol açıyor
- Yüksek kan basıncı, artan felç ve kalp yaralanması riski Tehlikeli
- durumun bir bileşeni olan artan yağ tutulumu *metabolik sendrom*

Gevşeme tepkinizi eğitmek, stresle baş etmenin çok etkili bir yoludur ve kendi kendine hipnoz, cephaneliğinizdeki en önemli silahlardan biridir.

Stres kontrolü için kendi kendine hipnoz tekniği oldukça basittir. Nefes alma, kas gerginliği ve kalp atış hızı gibi temel işlevlerinizin kontrolünü ele geçirmeye dayanır. Daha önceki alıştırmaları izlediyseniz, özellikle *Sahil* egzersiz yapın, bunu yapmak için zaten gerekli becerilere sahipsiniz.

Bununla birlikte, bir şeyin nasıl yapılacağını bilmek, özellikle de stres yaratacak kadar dikkatin dağılmış olduğu bir durumda, onu yapmakla aynı şey değildir. Bunun işe yaraması için, aslında stres semptomlarını ortaya çıktıkça tanımanız ve her seferinde standart bir müdahale kullanmaya uzun vadeli bir taahhütte bulunmanız gerekir. Ek olarak, günlük yaşamınızda stres belirtilerinin ortaya çıkma riskini azaltacak bazı pratik adımlar vardır:

- ***Kafein:*** herkes kahvenin güçlü bir uyarıcı olduğunu bilir. Aynı zamanda sağlık açısından da bazı yararlı etkileri vardır ve gerçekten güzel ve hoş bir içecektir, dolayısıyla kimse kahveyi bırakmanızı savunmuyor. Ancak sabahları bir veya iki fincandan fazla içiyorsanız muhtemelen öğle yemeği vaktinde enerjiniz tükenecektir. Duyarlı kişilerde bu, çıtayı önemli ölçüde düşürecektir; bu, nispeten zararsız tetikleyicilerin bile kaygı ve stres tepkilerini tetikleyebileceği anlamına gelir. Aşırı dozda kafeinin eşlik ettiği stresi hipnoz veya rahatlama teknikleriyle ortadan kaldırmak gerçekten zordur çünkü kortizol üretimini azaltmak için iç vücut sistemlerinizi yönetmek yerine yapay bir uyarıcıya karşı savaşırsınız.
- ***Sigara içmek:*** Sigara içmenin rahatlamaya yardımcı olduğu hakkındaki düşüncenize rağmen, nikotin güçlü bir uyarıcıdır. Neyse ki kısa süreli bir kimyasaldır ve hızla dağılır. İnsanların sigarayı bir rahatlama aracı olarak görmesinin nedeni, gergin hissettiğinizde sigara içme ritüelinin bir 'kendini ödüllendirme' eylemi olmasıdır. Sigarayı nasıl algıladığınız aslında sigara içmenin kimyasal etkisinden ziyade zihniyetiniz üzerinde daha büyük bir etkiye sahiptir. Ancak emin olabilirsiniz ki, eğer kronik bir stres durumundaysanız, sigara içme ritüeli, yalnızca durumunuzu değiştirmenize (örneğin binanın dışına çıkmanıza) izin verdiği sürece sizi rahatlatacaktır. Sigara dumanındaki nikotin aslında aleyhinize çalışacak ve altta yatan stres durumunu uzatacaktır. Sigara içmenin aslında stresten kurtulmalarına yardımcı olduğunu iddia eden aşırı sigara içenlerin aslında kendi stres durumlarını devam ettirdikleri tartışılabilir, ancak bunu o kadar uzun süredir yapıyorlar ki aslında kendi propagandalarına inanıyorlar.
- ***Alkolün Kötüye Kullanımı:*** Alkolün aslında bir depresan olduğu doğru olsa da, içki içmenin zorunlu ritüeli ve sosyal etkileri, genel ruh sağlığı ve özellikle de stres üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. İşten sonra bir kokteyl ya da bira rahatlamanıza yardımcı olsa da, uzun vadede depresyon ve kaygı duygularına katkıda bulunarak stresle baş etmeyi zorlaştırabilir. Bunun nedeni, düzenli ve yoğun alkol tüketiminin beynimizde iyi bir zihinsel sağlık için gerekli olan nörotransmiterlere müdahale etmesidir. İçki içmek durumsal algınızı daraltır, dolayısıyla kaygıya yatkınsanız ve çevrede tehdit edici olarak yorumlanabilecek bir şeyi fark ederseniz, buna odaklanma eğiliminde olursunuz ve normalde size daha az tehdit edici veya tarafsız olan diğer bilgileri kaçırırsınız. bir duruma dengeli bakış. Barlarda kavgaların çıkmasının nedenlerinden biri de bu!

Stres Azaltma Tekniği

Stresli durumlarla hızlı bir şekilde başa çıkmak için önerdiğim teknik iki şekilde gelir; Birincisi, kronik stres semptomlarını uzun vadede bastırmak için her gün (veya hatta daha sık) uyguladığınız bir teknik. İkincisi, stresin arttığını hissettiğinizde her yerde kullanabileceğiniz hızlı bir çözüm. Bu iki müdahale bir nevi 'ebeveyn ve çocuk' kurgusu gibi birlikte iyi çalışır.

Kendi kendine uygulanan herhangi bir terapi gibi, bu da yalnızca ona bağlı kalma konusunda sağlam bir taahhütte bulunduğunuzda işe yarayacaktır. İnsan doğası gereği, anında sonuç bekliyoruz. Ancak stres hem fiziksel hem de psikolojik bileşenleri olan karmaşık bir şeydir. Adını koymaya yardımcı olur; *Stres* düşmanınızdır ve onun dikkatinizin odağı olduğunu kabul ettiğinizde, onunla net bir şekilde baş edebileceksiniz.

Bağlılık modelinin üç aşaması vardır;

- Strese duyarlı olduğunuzu anlamak ve kabul etmek.
- Stresin hem sağlığınıza hem de mutluluğunuza (ve çevrenizdekilere) getirdiği tehlikeleri kabul etmek Stresle
- mücadele etmek için kişisel bir planı harekete geçirmek ve onu hayatınızdan çıkarmak.

Bu üç aşamayı sırayla düşünün ve üzerinde çalışmaya hazır olduğunuzda, transa girdikten sonra aşağıdaki öneriyi kullanarak basit bir kendi kendine hipnoz seansı yapın:

"Stresi arkamda bıraktığımda hayatım her bakımdan daha iyi"

Hipnoz sonrası bu kendi kendine telkin, stresten kurtulmanın faydalarını deneyimlemenizi sağlayacak bir görselleştirme (veya kinestetik) sürecini tetikleyecektir. Öneriyi yaptıktan sonra, stresten kurtulma stratejinizde ustalaştıktan sonra ortaya çıkacak olumlu değişikliği tam olarak takdir edebilmek için gereken süre boyunca transta kalın.

Bu bağlılık zihninizde sabitlendiğinde geri dönüş yoktur. Hayatınızda strese tutunmanın iyi bir yanı olamaz, öyleyse neden onu korumak isteyesiniz ki?

Bu kararlılıkla donanmış olarak işte egzersizleriniz:

Günlük Egzersiziniz

Bu kısa egzersizi her gün tamamlamak için bir rutin oluşturmak önemlidir. Evde çalışıyorsanız, başka acil sorumluluğunuz olmadığında, günün mümkün olduğu kadar erken saatlerinde yirmi dakikalık bir zaman aralığı bulmaya çalışın. Bir ofiste veya başka bir dış mekanda çalışıyorsanız, kendinizi uzaklaştırabileceğiniz ve egzersiz yapabileceğiniz bir zaman aralığı (belki de öğle yemeği molası sırasında) ayırın.

Kendinizi normal kendi kendine hipnoz ortamınıza hazırlayın, kontrol listenizi gözden geçirin ve kendi kendini hipnoz etmeye başlayın.

Uygun bir trans seviyesine ulaştığınızda, yani sakin, rahat ve tamamen içe odaklı olduğunuzun farkına vardığınızda, aşağıdaki kendinize öneriyi kullanın:

"Ben stresimi kontrol ediyorum, o beni kontrol etmiyor. Sorumlu benim, patron benim. Ve ne zaman stresin geldiğini hissetsem, kendimi nötr duruma getireceğim ve stres ortadan kaybolacak"

Vites Değiştirme Görselleştirmesi

Burada kullanılacak görselleştirme, bir arabanın vites kolunun sol tarafınızda veya sağ tarafınızdaki vites değişimini gösterir (ülkenizde yolun hangi tarafında araç kullandığınıza bağlı olarak). Vites kolunu tam olarak sürüş sırasında yaptığınız gibi tuttuğunuzu gözünüzde canlandırın ve yavaşça geriye doğru boş konuma kaydırın, ardından bir yandan diğer yana sallayın, bu yalnızca boştayken mümkündür.

Bu, kopmayı sembolize eder ve bunu kendi kendine hipnozda tekrar tekrar uygularsanız, daha sonra gerçek dünyada kullanabileceğiniz bir alışkanlık haline gelecektir.

Trans halindeyken,*nasıl hissettiğini hisset*vitesi boşa almak ve vücudunuzdaki ve zihninizdeki tüm gerilimlerin dağılmasına izin vermek. Bu görselleştirmeyi uygulamaya devam etmelisiniz. Hatta eğer bu onu deneyimlemenize yardımcı olacaksa, elinizi fiziksel olarak bile hareket ettirebilirsiniz.

Unutmayın, bilinçaltınıza yeni öğrenilmiş davranışlar yerleştiriyoruz, bu nedenle tekrarlama, bunun tamamen yerleşmesini sağlamak için çok etkili bir tekniktir.*Kötü alışkanlıkların yerini iyi alışkanlıklar alıyor.*

Nötr duruma geçme konusunda ustalaştığınızda, kendinizi harika ve olumlu hissederek transtan çıkın.

Gerçek Hayatta Nötr Dişliyi Kullanmak

Artık bu tekniği yerleştirdiğinize göre, içinizde stresin arttığını hissettiğinizde kullanabileceğiniz bir silahınız var. Gerçekten bu kadar basit. Rahatsız edici bir şeyin geldiğini hissettiğiniz anda, bunun stres olduğunu anlayacaksınız çünkü adını siz koymuşsunuz ve onu hayatınızdan çıkarmaya kararlısınız.

Nefes alın, nefes verin ve vites değişiminizi kullanın. Çubuğu geriye doğru nötr konuma kaydırmak için gerçekten elinizi kullanın ve birkaç kez bir yandan diğer yana sallayın. Kendinizi tarafsız hale getirdiniz. Bu tekniği ne kadar çok kullanırsanız o kadar etkili olacak ve ne kadar işe yaradığının farkına varacaksınız. Ona güvenin, hatta bağımlısı olun. Bir kez bu konuda ustalaştığınızda, son derece stresli durumlarla karşı karşıyayken bile sakin kalmanın ne kadar kolay olduğuna şaşıracaksınız.

Hatırlamak;*durum kontrolünüz dışında olabilir ancak buna vereceğiniz tepki tamamen kontrolünüz altındadır*.

Artık gevşeme tepkinizi hızlandırmak için her zaman, her yerde kullanabileceğiniz, kendi kendinize öğrettiğiniz bir tekniğe sahipsiniz. 'Nötr değişim' tekniğini kullanarak, kısa vadede stresin başlangıcıyla baş edersiniz.*adrenalin* ve bu, daha uzun zincirleme reaksiyona müdahale edecektir.*kortizol*aşamada kronik stres riskini ortadan kaldırır, *Sessiz katil*.

Bu, ortaya çıkan stresle baş etmeye yönelik taktiksel bir müdahaledir. Daha önce paniğe veya endişeye neden olan durumların üstesinden gelmenin bir sonucu olarak sakinleştikçe, dünyanın yavaşladığını ve genel olarak daha iyi başa çıkma mekanizmalarına sahip olduğunuzu fark etmeye başlayabilirsiniz.

Kendi kendine hipnoz hakkında bilgi edinmek için buradayız, ancak genel bir koçluk noktası olarak, hayatınızı daha stratejik bir şekilde yönetme şeklinizi düşünmek için kafanızı boşaltırken, hayatınızdaki kaosu azaltmanın yollarını incelemenizi öneririm. Ne kadar iyi organize olursanız, sizin için o kadar az beklenmedik durum ortaya çıkar ve günlük yaşamlarımızda karşılaştığımız stresin çoğunun doğrudan veya dolaylı olarak kendi yapımızdan kaynaklandığını kısa sürede görmeye başlayacaksınız.

Hipnoz ve stres yönetimi konusunda daha fazlasını arıyorsanız kitabım *"Hafta Sonu Stresle Nasıl Başa Çıkılır?* Kindle için ve ciltsiz olarak mevcuttur. Bu kitabın sonunda bir bağlantı var.

11: HİPNOZ VE SİGARA

Bir hipnoz uygulayıcısını görmeye giden birini tanıyorsanız, bunun sigarayı bırakmaya yardım etmesi ihtimali vardır. Son derece uzmanlaşmış uygulayıcılardan oluşan küçük bir grup dışında, genel hipnozun önemli bir yüzdesi, kişinin sigarayı hemen bırakmasını amaçlayan tek seanslık hipnoz tedavisi için endüstri standardı terim olan "Sigarayı Bırakma" ile ilgilidir.

Hipnozun En Büyük Başarı Hikayesi

Bu tür bir tedavi, etkinliği nedeniyle geniş çapta kabul görmektedir ve rakamlar, bunun neredeyse tüm diğer sigara bırakma müdahale türlerini önemli bir farkla geride bıraktığı iddiasını destekleme eğilimindedir. Yani basit anlamda oldukça iyi çalışıyor.

Hemen hemen tüm profesyonel hipnoz uygulayıcıları bu tedaviyi yapabilir ve çoğu, hemen hemen aynı şeye odaklanan tek seanslık bir senaryo kullanır; bu, sigara içmenin zararının ve anlamsızlığının dramatik bir şekilde görselleştirilmesidir ve bunun nasıl olduğuna dair son derece olumlu bir pekiştirmeye yol açar. Konu, uzun ve sağlıklı olacak gelecekleriyle baş etmede güçlü olacak.

Bu, herkese uyan tek bir yaklaşımdır ve duyarlılıkla ilgili kutuların çoğunu işaretleyen kişiler için sigara içmeyi bırakacaktır. Bazıları için birkaç gün veya hafta sürer, bazıları için ise tüm yaşamları boyunca sürer. Açıkçası, hipnozcunun indüksiyonu ve yazılı müdahaleyi gerçekleştirdiği profesyonellik, başarı oranında önemli bir faktördür. Ancak hikayenin tamamı bu değil.

Neden Bu Kadar İyi Çalışıyor?

Böyle bir tedaviye önemli miktarda para ayırmak - Birleşik Krallık'ta 150 £ - 200 £ civarında - sigaradan tasarruf edilen para açısından kolayca haklı görülse de, çoğu kişinin hipnoz uzmanına yapılan bu ziyareti potansiyel olarak hayat değiştiren bir olay olarak gördüğü anlamına gelir. ve bu onların gerçek tedaviden çok önce bağlılık düzeylerini geliştirmelerine olanak tanır. Akıllı hipnoterapistler asla sigara içen bir hastaya ertesi gün 'uyum sağlamayacaktır'. Rezervasyon ile seans arasında üç veya dört gün varsa sistem genellikle çok daha iyi çalışır, çünkü bu, gelecek seansları olumsuz etkiler.*sigarayı bırakma etkinliği*Müşterinin zihninde tamamen ön planda ve merkezde.

Öncesi ve sonrasının nasıl olabileceğine dair planlar yapmaya başlarlar. Elbette bazıları bunu çok korkutucu buluyor ve randevuyu iptal ediyor, ancak bu muhtemelen tedavinin aceleye getirilmesine kıyasla çok daha az bir başarısızlık oranı olacaktır. Arkadaşlarına ve akrabalarına tedaviye gideceklerini söylerler ve bu bir bağlılık ve zorunluluk yaratır. Sonuçta herkes arkadaşlarının, akrabalarının sigarayı bırakmasını ister; bu kesindir. Yani ne kadar çok insana anlatırlarsa ve ne kadar yakınlaşırlarsa, bu sadece iptali zorlaştırmakla kalmaz, aynı zamanda başarılı olma isteğini de geliştirir, böylece kimse hayal kırıklığına uğramaz veya başarısız olduğunu hissetmez.

Sonra şu var*taahhüt hatta*, bu kitabın başka bir yerinde bahsettiğim. Sigara içenlerin çoğu, Pazartesi sabahı, ayın ilk günü veya Yeni Yıl Günü ilk iş olarak sigarayı bırakma konusunda oldukça yeteneklidir.

Çok basit, sadece dur.

Ancak ilk istek sizi rahatsız etmeye başladığında, tekrar sigara içmek de kolaydır; kendinize şu argümanı verin: *"Gelecek hafta tekrar deneyeceğim"*. Bununla birlikte, az önce belirttiğimiz gibi, eğer bir hipnoz uygulayıcısıyla rezervasyon yaparsanız, özellikle de depozito için ön ödeme yaparsanız, kendiniz için büyük bir bağlılık çizgisi çizmiş olursunuz ve bunu bir kez aştığınızda, birçok güç devreye girecektir. kısa vadede geriye doğru kaymanızı önler.

Ve bıraktıktan sonraki birkaç gün içinde, tüm fiziksel yoksunluk belirtileri ortadan kalkar, yani erken aşamayı geçebilirseniz (hipnozun kalıcı etkisinin en güçlü olduğu zaman), fiziksel baskılar büyük ölçüde azalır, bu da hipnozun ortadan kalkmasını sağlar. genel süreçten çok büyük bir başarısızlık faktörü.

Daha sonra, hipnozcunun yaptığı tek şeyin transa sokmak, bir senaryo sunmak, müşteriyi ortaya çıkarmak, parayı almak olduğunu ve bu işin sonu olduğunu düşünebilirsiniz. Bununla birlikte, süreç aynı zamanda hipnozcunun müşteriyle anket formunda görüşmesini ve sigara içmeyle ilgili bazı önemli teknik ve fizyolojik gerçekleri açıklamasını içeren, ince ayarlanmış bir ön konuşma aşamasını da içerir. Anket kısmı ilginçtir çünkü hipnozcunun sigaraya müdahale etmek için hasta hakkında çok fazla şey bilmesine gerek yoktur, çünkü hemen hemen herkes aynı nedenlerden dolayı sigara içmektedir.

Ancak bu, danışanın alışkanlığının unsurlarına odaklanmasını sağlamanın ve neden sigara içmeye başladığının, bunun neden aptalca olduğunu ve neden bırakacağının dinamiklerini incelemenin gerçekten mükemmel bir yoludur. Hipnozcunun bu konuşma öncesi aşamada kullandığı beceri ve teknik, genel müdahalenin başarısı üzerinde büyük bir etkiye sahip olacaktır.

Ve son fakat en önemlisi para var. İnsanlar profesyonel hizmetlere, sonuç olarak ne kadar tasarruf edeceklerinden ziyade, ne kadar ödediklerine göre değer verirler. Dolayısıyla, tedavinin maliyetini (diyelim ki) otuz günlük ortalama sigara harcamasına eşitlemek kolay olsa da, bu çoğu insan için pek işe yaramıyor.

Ancak, 150 £ ile 90 dakikalık 'uzmanlık hizmetini' eşitlerseniz, kendi saatlik profesyonel ücretinizle karşılaştırıldığında, oldukça özel bir şeymiş gibi gelir ve bu da işe yarayacağı inancını güçlendirir. Bunun yanında 'Kalabalığın Bilgeliği' etki silahı da var (bununla ilgili daha fazla bilgi için Robert Cialdini'yi okuyun) ve bu aynı zamanda bir inanç sistemini de destekliyor. *" eğer başkaları için bu kadar sık işe yaradıysa, benim için de işe yarayacaktır"*.

Bu unsurların tümü sigara bırakma hipnoz sisteminin etkinliğine katkıda bulunur.

Sigara İçmek ve Kendi Kendine Hipnoz

Peki, aynı bağlamda kendi kendine hipnoz konusuna bakarsak, muhtemelen ne kadar etkili olabilir?

Kuyu. Yıllar boyunca mükemmelleştirmiş olabileceğiniz sigara içme alışkanlığıyla çelişen yepyeni bir davranış sistemine kendinizi ikna etmek, hipnozda bile son derece zordur. Ayrıca, bunun için de ödeme yapmıyorsunuz (bu kitaba yatırmış olabileceğiniz küçük meblağ dışında). Sigarayı bırakma konusundaki kararlılık düzeyi güçlü olabilir, ancak bunu kendi başınıza yapmakla ilgili eylemler, uygulayıcının rotasıyla karşılaştırıldığında küçüktür.

Yani özetle, hipnoz uygulayıcısının müdahalesini kendi kendine hipnoz bağlamında taklit etmeye çalışırsak, bunun çoğu insan için çok etkili olması pek olası değildir.

Bu nedenle, eğer bırakma konusunda ciddiyseniz, saygın bir hipnoterapist bulmanızı (tüm profesyonel kuruluşların çevrimiçi akreditasyon listeleri vardır), parayı yatırmanızı ve bunu doğru bir şekilde yapmanızı şiddetle tavsiye ederim. Başarı şansınız yüksektir ve eğer bu kitaptaki egzersizleri takip ettiyseniz, iyi bir trans seviyesine ulaşmak için zaten iyi bir şekilde şartlanmış olacaksınız ve bu da tedaviyi, birinin soğuktan hipnoza girmesinden çok daha etkili hale getirecektir.

Ancak bu, farklı bir şekilde uygulandığında kendi kendine hipnozun sigarayı bırakmada son derece yararlı bir silah olamayacağı anlamına gelmez.

Davranış değişikliğinde önemli bir faktör*Pozitif takviye*Bu, kendi kendine hipnozda çok etkili bir şekilde başarılabilecek bir şeydir. Hızlı bir şekilde transa geçme yeteneğini geliştirmiş olmanın bir başka yararı da, kolayca dikkatinizi dağıtabilmeniz ve kararlı bir eylem planına odaklanabilmenizdir; örneğin, yakın zamanda sigarayı bıraktıysanız, sigara içme isteğiniz başladı.

Bu araçlardan yararlanmak için ideal süreç, sigarayı bırakma kararını vermek, bunu doğal bir şekilde yapmak - isterseniz 'soğuk hindi' - ardından ilk birkaç gün boyunca size yardımcı olacak taktiksel olarak kendi kendine hipnozu uygulamak ve daha sonra daha uzun süre stratejik olarak uygulamaktır. terim.

Öncelikle, bırakma kararınızda size gerçekten yardımcı olacak bazı gerçekler şunlardır;

Sigara İçme Temel Gerçekler:

- Sigara içenler sigara içmeyenlere göre ortalama on yıl daha genç ölüyor. Kanıtlar, kırk yaşından önce sigarayı bırakan kişilerin bu on yılın dokuzunu geri aldığını ve otuzlu yaşlarınızda hasarı tamamen tersine çevirebileceğinizi, böylece çoğu insan için hiçbir etkisinin olmadığını gösteriyor. Yaşınız ne olursa olsun, sigarayı bıraktıktan sonra kesinlikle yıllar süren faydalı ömrünüzü geri kazanacaksınız.

- Her sigara içtiğinizde kalp atış hızınız, kan basıncınız ve felç riskiniz artar. Ek adrenalin üretimi diyabete katkıda bulunan bir faktör olabilir ve sigara içenlerin çoğunun dinlenme kalp atış hızı normalin 15-20 atım üzerindedir.

- Yalnızca Birleşik Krallık'ta her gün yüzden fazla kişi sigara nedeniyle erken ölüme neden oluyor. Doktorlar yılda 150.000'den fazla kalp krizini sigara içmeye bağlıyor.
- Sigara içen bir kişinin yaşamı tehdit eden kansere yakalanma olasılığı sigara içmeyen bir kişiye göre dokuz kat daha fazladır.
- Kalp, sigara içen bir kişi için çok daha fazla çalışır; her gün 10.000'e kadar fazladan atış yaparak, sigaranın kimyasal yan ürünlerinin atardamarlarınızdaki yağ birikintilerine yapışmasının, bu atardamarları kısıtlamasının, tıkamasının, kapatmasının etkileriyle mücadele etmeye çalışır. Vücudunuzdaki hayati organların, kasların ve beynin işlevi için gerekli olan yeterli miktarda oksijenli kan sağlamaya çalışırken kan basıncını artırır.
- Sigara dumanını ciğerlerinize çektiğiniz her seferde vücudunuza dört binden fazla farklı kimyasal bileşik sokarsınız; birçoğu ölümcül zehirler; hiçbiri hiçbir şekilde fayda sağlamaz. Vücudunuz bu öldürücü zehirlere, katıksız bir teröre maruz kaldığında verdiği tepkiyle aynı şekilde tepki verir; vücut savaşmaya ya da savaşmaya hazırlanırken, savaş ya da kaç olarak bildiğimiz otomatik tepki etkinleştirilir, adrenalin üretimi artar, solunum artar, kan basıncı artar. tehlikeden kaçmak. Nikotin, katran, amonyak, benzopiren, karbon monoksit, arsenik, siyanür (sadece birkaçını saymak gerekirse) vücudunuzun dokularına emilir.

- Her sigara içen kendi sigarasının dumanının yalnızca %15'ini içine çekiyor; geri kalanı ise doğrudan hepimizin solumak zorunda olduğu atmosfere karışıyor. En çok sevdiğiniz ve değer verdiğiniz kişiler de sigara içenlerin yarattığı dumanlı, zehirli havayı solurlar.

Gezegende sigara içmeye başladığı için gerçekten mutlu olduğunu söyleyebilecek hiç kimsenin olduğunu sanmıyorum. Benzer şekilde, sigara içenler inkar etseler bile (çoğu öyledir), hemen hemen hepsi sigarayı bırakmayı ister. Ne yazık ki çoğu kişinin denemesini engelleyen şey, sigara içmek onlar için uygun bir seçenek olmadığında nasıl başa çıkacakları korkusudur. Bilinen sigara molaları, yemekten sonra ya da içkiyle birlikte içilen sigara. Sigara içmenin sosyal yönleri çok zorlayıcı olabilir ve bu nedenle bu durumun üstesinden gelmek zor olabilir.*bırakma korkusu*.

Ama eğer kafanızı karıştırabilirseniz, aslında çok basit;

Sen dur. Iyileşirsin. Daha uzun yaşarsın.

Başlangıçta sigarayı bırakmanın geçerli bir yöntemi olarak kendi kendine hipnozun tek başına savunuculuğunu yapmadığımı söyledim. Eğer bu kadar basit olsaydı hipnoterapistlik endüstrisi bir gecede ölürdü! Eğer ciddiyseniz, profesyonel bir hipnoterapiste danışmalısınız çünkü bu, yukarıda sayılan tüm nedenlerden dolayı en etkili yoldur.

Bununla birlikte, 'soğuk hindiyi' bırakmayı denemek istiyorsanız veya nikotin replasman tedavisinin (NRT) yardımıyla, motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olacak bir takviye veya destek mekanizması olarak kendi kendine hipnozu kullanabilirsiniz. Basitçe normal kendi kendine hipnoz rutininizi kullanın ve transa girdikten sonra aşağıdaki kendi kendinize telkinlerden yararlanın:

"Sigarayı bıraktığım için hayatım her geçen gün iyiye gidiyor"

Bu ifadeyi kullandığınızda ne tür bir görselleştirme oluşturabileceğinizi görün.

Bağımlılığın Çekişi

Sigaraya her türlü müdahalenin uzun vadedeki sorunu şudur; İlk birkaç gün veya hafta sağlığınız açısından bilinçli olarak daha iyi hissedersiniz. Uyku düzeniniz iyileşir, iştahınız geri döner, kondisyonunuz (özellikle spor yapmayı seviyorsanız) hızla artar.

Ancak bir süre sonra bu yeni sağlık durumu sizin 'norm'unuz haline gelir ve sigaranın tüm korkunç ve zararlı yönlerini unutursunuz. Tehlikeli bölge burası çünkü insanlar genellikle şöyle düşünüyor:*"Bağımlılığı yendim, bu yüzden sadece bir sigara içebilseydim gerçekten keyif alırdım ve o kadar olurdu"*.

İşe yaramıyor. Eğer bunu denerseniz muhtemelen aynı oranda veya hatta bırakmadan öncekinden daha kötü bir şekilde tekrar sigara içmeye başlayacaksınız. Bir alkolik gibi, sigara içen biri de DNA'sının bir kısmında her zaman bağımlıdır, bu yüzden bıraktığınızda sonsuza kadar bırakmalısınız. Benimsemeniz gereken zihniyet budur:*"Bir daha asla sigara içmeyeceğim"*.

Özlem hissettiğiniz her an, kendinizi transa bırakın ve kendinize ne kadar iyi iş çıkardığınızı, kendi başarılarınızla ne kadar gurur duyduğunuzu, ne kadar daha yaşayacağınızı ya da sizi bırakmanız için temel motivasyon kaynağı ne olursa olsun hatırlatın. ilk başta.

Yardımlar ve Alternatifler

Akıllı telefonunuz varsa 'Quitter' adlı uygulamayı indirin. Sadece bıraktığınız tarihi ve kullandığınız sigara miktarını girin; bu uygulama size ne kadar başarılı olduğunuzu, ne kadar süredir sigara içtiğinizi ve en önemlisi ne kadar para biriktirdiğinizi hatırlatmak için her zaman yanınızda olacaktır. Birleşik Krallık'ta veya ABD'de yaşıyorsanız, sigara bugünlerde o kadar pahalı ki, yakında yüzlerce, binlerce pound veya doların arttığını göreceksiniz, bu da sigaraya devam etmek için muazzam bir teşvik.

Kitaplar ve CD'ler

Hangi nedenle olursa olsun bir hipnoterapisti ziyaret etmek ulaşamayacağınız bir yerdeyse, yüksek başarı oranına sahip iki Kendi Kendine Yardım kitabı vardır. Bunlardan birini veya her ikisini de satın alın:

- *Kilo Almadan Bugün Sigarayı Bırakın*–Paul McKenna (CD dahil) *Allen*
- *Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu*–Allen Carr

Bunlar, sigarayı bırakmaya karar verdiğinizde başlamanıza yardımcı olacak, daha sonra kendi oto-hipnozunuzda yapabileceğiniz küçük takviye rutinleri, sigarayı hayatınızdan çıkarırken sizi güçlü tutacaktır.

Elektronik sigara

Son birkaç yıldır elektronik sigaralar -*e-sigara*-büyük bir popülerlik kazandılar. NRT'nin bu bariz biçimine hala bazı muhalefetler var çünkü gerçek sigara içmenin tüm alışılmış yönlerini taklit ediyor ve sigara içen kişinin nikotine bağımlılığını sürdürüyor.

Bununla birlikte, bir pragmatist olarak, bu stratejide çok fazla yanlış göremiyorum (bunu kendim kullandım), çünkü sigara içmenin en zararlı yönlerinden, herhangi bir yoksunluk dayatmadan kurtuluyor, insanların başarısız olmasının ana nedeni. Gerçek sigara maliyetinin yaklaşık %20'si kadardır.

Elektronik sigaraların güvenliği konusunda pek çok tartışma var. Bu konuda herkesten daha fazla bilgim yok ama Big Tobacco ve Big Pharma, gelişen yeni pazarın kontrolü için mücadele ederken işin içinde pek çok politikanın olduğunu biliyorum.

Bu yüzden size İngiltere Halk Sağlığı adlı hükümet kuruluşunun 2015 tarihli şu alıntısını sunuyorum:

> *"Mevcut en iyi tahmin, e-sigaraların sigara içmekten yaklaşık %95 daha az zararlı olduğu yönünde."*

Seçtiğiniz kurs ne olursa olsun, sigarayı bırakma konusunda size iyi şanslar diliyorum. Çoğu insan için yaşamı değiştiren derin bir deneyimdir ve çok ciddiye alınmayı hak eder. Sizi sıktığım için üzgünüm ama gerçekten saygın bir Hipnoterapist bulmanızı, gitmeden önce kendinizi kendi kendine hipnozla koşullandırmanızı ve bu sürece gerçekten kendinizi adamış olmanızı öneririm. Muhtemelen kendi hayatınızı kurtaracaksınız!

Tipik Hipnoterapistin Sigarayı Bırakma Senaryosu (yalnızca bilgi amaçlı)

Şimdi rahatlarken, söylediğim her kelimeyle daha da derinlere sürüklenirken, bilmeni istediğim ilk şey, bu kötü alışkanlıktan bir kez ve tamamen kurtulmak için verdiğin karardan dolayı seni ne kadar takdir ettiğim ve takdir ettiğimdir.

Artık sakin ve kendinden emin bir şekilde bir bilinçli durumdan diğerine geçtiğinizi bilmenizi sağlayan fiziksel işaretlere sahipsiniz. Bu sakin ve kendinden emin durumdayken, kendinize cömert bir özgüven sunabilirsiniz... özgüveninizin büyük yardımları, daha da derin rahatlarken ve hedefinize doğru yolculuğun tadını çıkarmaya devam ederken, kendinizden şüphe duymanızı sağlar.

Bilinçli zihniniz, tütünün mirası olan sağlığa ve hayata yönelik tüm tehlikelerin tamamen farkındadır; sonuçta televizyonda ve basında herkesin göreceği kadar uyarı var; Satın aldığınız paketlerin üzerinde bile uyarılar var... Peki ya sigara içmenin ifade ettiği, zor kazanılan paranın müstehcen israfına ne dersiniz? Belki şimdi burada, her sigara yaktığınızda vücudunuza verdiğiniz hasarı bilinçaltınızla gözden geçirmekte fayda var.

Gerçekler şu: Sadece bu ülkede her gün 100'ün üzerinde insan sigara nedeniyle erken ölüme gidiyor. Doktorlar yılda 150.000 kalp krizini sigaraya bağlıyorlar; her ne kadar kanser sağlık açısından en belirgin tehlike gibi görünse de, sigara içen birinin yaşamı tehdit eden kansere yakalanma olasılığının sigara içmeyen bir kişiye göre 9 kat daha fazla olduğu doğrudur. "Benim başıma gelmez" demek bu kadar kolay olabilir. Kanser başkalarının başına da gelebilir". Belki de şimdi sigara içmenin sağlığınıza zarar verebileceği ve hatta hayatınızı tehdit edebileceği diğer yollardan bazılarını ele almamız doğrudur.

İlk önce kalp var. Kalp, sigara içen bir kişi için çok daha fazla çalışır; atardamarlarınızdaki yağ birikintilerine yapışan, atardamarları kısıtlayan, tıkayan, kapatan, artan nikotin yan ürünlerinin etkileriyle mücadele ederken her gün 10.000'e kadar fazladan atış yapar. Kan basıncı, vücudunuzdaki hayati organların, kasların ve beynin işlevi için gerekli olan, yeterli miktarda oksijenli kan sağlamaya çalışırken.

Bazı insanlar sigaranın rahatlamalarına yardımcı olduğuna inanıyor... şimdi bilinçaltınızı bu ifadeyi gözden geçirmeye ve sorgulamaya davet ediyorum. Kalbinizin çok daha fazla çalışmasına ek olarak, sigara dumanını ciğerlerinize her çektiğinizde, çoğu ölümcül zehir olan 4000'den fazla farklı kimyasal bileşiği vücudunuza soktuğunuz bilgisi ışığında, hiçbiri hiçbir şekilde fayda sağlamaz. Vücudunuz bu öldürücü zehirlere, tam bir teröre maruz kaldığında verdiği tepkinin aynısını verir; vücut savaşmaya hazırlanırken "savaş ya da kaç" olarak bildiğimiz otomatik tepki devreye girer, adrenalin üretimi artar, solunum artar, kan basıncı artar. veya tehlikeden kaçmak için. Nikotin, katran, amonyak, benzopiren, karbon monoksit, arsenik, siyanür bunlardan sadece birkaçı. Büyüyen tütün yapraklarına püskürtülen ve sigaranın içinde kalan, artık dokulara emilen kimyasal gübreler ve böcek öldürücüler ne olacak? vucüdun.

Bu rahatlamaya benziyor mu? Gerçeği biliyorsunuz ve bu gerçek artık asla inkar edilemeyecek şekilde zihninizin bilinçaltına derinlemesine yerleşiyor.

Kalbiniz daha çok çalıştıkça, akciğerleriniz de temel işlevlerini yerine getirmeye çabalar. Akciğerlerinizin ve solunum yollarınızın içi küçük saç benzeri çıkıntılarla kaplıdır ve bunlar yapışkan, kalın katranla kaplanır... düz dururlar.

Solunum yollarının duvarlarına yaslanan bu yapılar, artık kanın oksijenlenmesinin gerçekleştiği küçük hava boşluklarına bulaşıcı maddelerin girmesini önleme işlevlerini yerine getiremez. Akciğerler pislikle tıkandıkça daha az verimli hale gelir... Akciğerlerin mukus tabakası zayıflar ve tüm vücut oksijenden yoksun kalır. Beynin oksijenden mahrum kalması, sigara içen kişinin net düşünme yeteneğinin dörtte bir oranında azalması anlamına gelebilir. Sigara içmek konsantre olma yeteneğinizi zayıflatır... Zihninizi bulandırır... muhakeme yeteneğinizi bulanıklaştırır... ama bunun hakkında çok fazla düşünmenizi istemiyorum.

Akciğer amfizemi, kronik bronşit, akciğer kanseri, astım, öksürük ve soğuk algınlığı, o kadar sık ve atlatılması o kadar zor olan hastalıklar, merdivenleri kullanmak bu kadar kolayken sizi asansörü kullanmak zorunda bırakan nefes darlığı. Sabah uyandığınızda oluşan öksürük, mukus, iğrenç tat, başkalarının fark ettiği berbat koku sizin ayrılmaz bir parçanızdır. Bunun kıyafetlerinizden geldiğini düşünüyorsunuz ama ben size bunun çoğunlukla cildinizin gözeneklerinden geldiğini ve iğrenç ve antisosyal sigara içme alışkanlığınıza karşı çıkanlar için çok rahatsız edici olduğunu söylemek için buradayım. Halka açık pek çok yerde, tiyatrolarda, barlarda, restoranlarda, işte... oyun oynarken... gözlerden uzakta, gizlice, utanarak ve suçluluk duygusuyla bu alışkanlığınıza boyun eğmediğinizin yoğun bir şekilde farkındasınız. Uzun zamandır görmezden gelmeyi seçtiğiniz tat ve koku artık güçlü... ve bu andan itibaren size sigara her hatırlatıldığında, sürekli, güçlü bir şekilde, göz ardı edilemeyecek bir şekilde hatırlatılıyor.

Yeterince oksijen alamayan doku ölecektir, atardamarlar daralıp tıkanacaktır... Damar sertliği sizin için ayrı bir anlam taşıyan bir kelime haline gelir, çünkü oksijenden mahrum kalırsınız... bir parçanız ölür.... Cildiniz kırışır, erken yaşlanırsınız. Sigara kemiklerin aşınmasına neden olduğundan dişleriniz lekelenir ve diş etleriniz problemli hale gelir. Şimdi kendinize şunu sorun: Bu sizin için mi?

Kalp hastalığı, felç, karaciğer, boğaz, pankreas, böbrek ve dil kanseri. Hastaneler ve modern tıp, kendi hayatlarının, kendi sağlıklarının ve mutluluklarının sorumluluğunu kabul etmek, korumak ve saygı duymak istemeyenlerin kendi kendine dayattığı yıkımla baş etmeye çalışırken, cilt kanseri, ülserler gibi liste sonsuz ve affetmez. kendi vücutlarının mucizesi.

Her sigara içen kendi sigarasının dumanının yalnızca %15'ini içine çekiyor; geri kalanı ise doğrudan hepimizin solumak zorunda olduğu atmosfere karışıyor. En çok sevdiğiniz ve değer verdiğiniz kişiler de sigara içenlerin yarattığı dumanlı, zehirli havayı solurlar. Belki siz de bu iğrenç alışkanlığı bırakmanın çok iyi bir nedeninin, mükemmel örneğiniz aracılığıyla, daha genç birini bu alışkanlığa başlamaması yönünde etkileyebileceğiniz konusunda benimle aynı fikirde olabilirsiniz. Sadece bir gencin bile sigara içme alışkanlığı edinmesi engellense ne kadar çok şey başarabileceğinizi bir düşünün. Bu maliyetli ve iğrenç hatadan kaçınılabilirse önlenebilecek tüm sefalet ve acıları düşünün.

Şimdi bir kül tablası hayal etmenizi istiyorum... bu sizin kül tablanız... kül tablası geçen hafta içtiğiniz sigaraların tüm kalıntılarını içeriyor. Elindeki ağırlığı hissetmeni istiyorum. Şimdi kül tablasını burnunuza doğru getirin... kül tablasını koklayın. O bayat, kötü kokulu kokudan derin bir nefes alın. İçeriğine, sigara kalıntılarına bakın. İzmaritler ve kül. Şimdi senden normalde asla yapmayacağın bir şey yapmanı istiyorum. Elinizi suya batırıp içindekilerden bir avuç alıp ağzınıza koymaya başlamanızı istiyorum. Dilinizin üzerinde akan izmaritleri ve külleri, dişlerinizin arasındaki kül parçacıklarını hissedin ve çiğnerken yıllardır vücudunuza koyduğunuz iğrenç kimyasalların, pisliğin tadına varın. Şimdi yutmanızı istiyorum, evet o iğrenç karışımı yutun... işte bu... yutun, boğazınızdan aşağı kaydığını hissedin... ve şimdi ASLA yapmayacağınız bir şeyi yapmanızı istiyorum. Dilini çıkarıp kül tablasını yalayarak temizlemeni istiyorum. O pis siyah pisliğin dilinizin gözeneklerini tıkadığını hayal edin. Kumlu dokuyu hissedin ve dilinizde o keskin tadı hayal edin ve bugünden itibaren aklınıza ne zaman sigara veya sigara aklınıza gelse, bilinçaltınız size bu iğrenç kokuyu ve iğrenç tadı inkar edilemeyecek veya göz ardı edilemeyecek bir şekilde hatırlatacaktır.

Tebrikler. Harika gidiyorsun.

Şimdi... birazdan |Sizden derin bir nefes almanızı isteyeceğim ve sonra ciğerlerinizdeki tüm havayı serbest bırakırken rahatlayın ve daha derine inin... Uzun ve derin nefes alın, bu iyi. Ve nefes verin ve daha derine inin. (BİTTİ) Şimdi gelecekte bir odada olduğunuz ve etrafınızda sevdiğiniz ve değer verdiğiniz, sizi seven ve önemseyen kişilerin olduğu bir zamanı hayal etmenizi istiyorum... Sigarayı bırakma kararınızı kutlayın ve kendi sağlığınızın, kendi hayatınızın sorumluluğunu alın.

Şimdi daha derine indikçe, benim sesimi ve artık sizin için çok önemli olan gerçeği dinlerken, hepsini önünüzde toplanmış olarak görün. Hepsi buradalar, çok uzaklardan sizinle birlikte olmak için geldiler. Buradalar çünkü onlara söyleyecek önemli bir şeyiniz olduğunu biliyorlar..... korkunç bir gerçek... Doktorunuz size kansere yakalandığınızı ve çok az ömrünüzün kaldığını söyledi. Yakında gitmiş olacaksın... vaktinden önce ölmüş olacaksın... tüm bu iyi tavsiyeleri, sigaradan kurtulmanı çok isteyenlerin dileklerini görmezden geldiğin için... seçim yaptın... ölmeyi seçtin... ve yakında hayatlarının ve mutluluklarının bir parçası olman için sana güvenenlerin yanında olmayacaksın.

Kendi sağlığınızın ve hayatınızın sorumluluğunu kabul etmeyi reddettiniz ve vücudunuza verdiğiniz tahribatları onarmak için uzun süredir düşünmeden güvendiğiniz bağışıklık sisteminiz artık pes etti, bunaltıldı, mağlup oldu. Şimdi vaktinden önce öleceksin ve içinde bulunduğun bu odanın bir hastane olduğunu fark ediyorsun ve bir an için yukarıya çıkıp vücudunun dışına çıkıyorsun ve ağzında bir solunum maskesi ve solgun, zayıf ve solgun bir halde kendine bakıyorsun. burnunuzu tıkadığınızda tekerlekli sandalyedesiniz çünkü artık kendi başınıza hareket edecek veya nefes alacak gücünüz yok ve tüm o arkadaşlarınıza ve akrabalarınıza bu korkunç gerçeği anlatmalısınız.... Ve onlara nedenini söyle... Ve onlara kimin sorumlu olduğunu söyle. Şimdi devam edin ve onlara anlatırken yüzlerini görün, gülümsemelerin inanamazlığa, şoka, dehşete, sonra öfkeye ve kedere dönüştüğünü görün. Nasıl hissediyorsun?

Sinsi bir alışkanlık her şeyi mahvetti.... Sağlığınız, hayatınız, büyük miktarda parayı boşa harcadı, vicdansızca ve dağıttıkları sefalete aldırış etmeden menfaat sağlayan şişman kedi tütün şirketlerinin bankalarını doldurdu, artık ölümcül zehir olduğunu bildiğiniz şeyi çekici ambalajlarda sattı.

Şimdi suçluluk duygusunu hissedin... her sigara yaktığınızda uzun süredir bastırılan ve görmezden gelinen suçluluk duygusu. Şimdi bunu güçlü, çok güçlü ve güçlü bir şekilde hissedin, bu iğrenç, yıkıcı alışkanlığa kapılmak için ailenizden, arkadaşlarınızdan ve bundan rahatsız olan meslektaşlarınızdan gizlice uzaklaşırken utanç duygusunu hissedin.

Bayat ve pis kokulu sigara izmaritleriyle dolup taşan kül tablalarını, mobilyalarda ve giysilerde yanmış delikleri, lekeli boyaları ve tavanları, kahverengi ve pis görün, şimdi ve sigarayı her hatırlattığınızda, kalıcı olan kokunun ve sizi tiksindiren o tadın yoğun bir şekilde farkında olun. . Ve şimdi kendinize, bugün verdiğiniz sözü, kendinize verdiğiniz sözü, bu bağlılığın artık giderek güçlendiğini, güçlendiğini... şimdi yoğunlaştığını... ağzınızı, vücudunuzu kirletme arzunuzun tamamen kaybolduğunu hatırlatın.... Ve bilinçaltınız artık yeni ve güçlü tepkilerle size yardımcı oluyor ve sigara içme arzunuz tamamen yok oluyor, yerini haklı gurur ve derin kişisel tatmin duyguları alıyor.... Gerçek ve anlamlı başarı hissi.

Her geçen gün kendinizi daha güçlü, daha canlı hissedersiniz... kendinize olan güveniniz ve güzel duygularınız genişler ve büyür... güçlenirsiniz... artık pis kokulu, tütün dolu nefesinizle, lekeli dişlerinizle, pis kokulu kıyafetleriniz ve saçlarınızla etrafınızdakileri rahatsız etmezsiniz... daha fit olursunuz , daha sağlıklı, daha çekici, daha enerjik. Daha Canlı.

Sigara içmeyen biri olarak artık sigara paketlerinde özgüven, özsaygı, sorunlarla baş etme yolları aramıyorsunuz. Artık kendiniz ve yaşamınızla ilgili iyi duyguların içinizin derinliklerinden geldiğinin farkındasınız. Zehirli ot çubuklarından değil.

Artık kendinizi kendine güvenen ve kendine güvenen, sigara içmeyen biri olarak görüyorsunuz... başarınızla gurur duyuyorsunuz. Çevrenizde sigara içmeye devam edenler sizi ilgilendirmiyor. Onlara şimdi deneyimlediğiniz aynı güzel duyguları ve özgürlüğü, sigaranın yıkıcı etkilerine ihtiyaç duymadan veya bunlara arzu duymadan, Hayatınız olan yeni keşfedilen gerçekliği dilersiniz. Onlara karşı nazik ve anlayışlı bir kayıtsızlık ifade edersiniz ve kendi kararlı kararlılığınızla birleşerek kendinizi her zaman sigaraya ihtiyacı olmayan veya sigaraya olan arzusu olmayan bir kişi olarak ifade eder ve öne sürersiniz.

Sigarayı her reddettiğinizde, başarınızdan duyduğunuz gururun yoğun bir şekilde farkına varabilirsiniz ve bir daha hata ya da çocukça bir dürtüyle sigarayı dudaklarınıza götürürseniz, bilinçaltınız size bunu güçlü ve şaşmaz bir şekilde hatırlatacaktır. ... mide bulandırıcı kokunun, iğrenç iğrenç tadın ve her sigaraya eşlik eden suçluluk duygusunun. Başka kimseye devredilemeyecek sorumluluğunuz size hatırlatılacaktır. Sağlığın. Senin hayatın. Vucüdun. Kendinize ve sizi seven, önemseyen ve orada olmanıza güvenenlere olan bağlılığınız.

Bugün, kendinizi sigaradan sonsuza kadar kurtarmak için doğru zamandır; bilinçaltı zihninizin sizin için, otomatik olarak sizin için ne yapacağını bildiğinin farkındasınız... her sabah sigaraya gerek duymadan veya sigara içme isteği olmadan, işe giderken veya sigara içmeye gerek duymadan, zinde ve zinde uyanarak veya köpeği gezdirmek veya arkadaşlarını ziyaret etmek, Sigara İçmeye Gerek Yok veya Arzusu Yokken, barda veya öğle yemeğine çıkmak için, Sigara İçmeye Gerek Yok veya Arzusu Yokken, yemekten sonra veya bir içki içmek için dışarıda, Sigara İçmeye Gerek Yok veya Arzusu Yok Sigara İçmeye Gerek Yok veya Arzusu Yok konusunda rahat olan kişi olarak, daha önce yaptığınız tüm şeylerden ve daha fazlasından keyif alacaksınız. Artık yaşamın, sağlığın ve mutluluğun tüm sorumluluğunu üstlenen ve şu anda mükemmel başarınızdan dolayı kendinizi tebrik edebileceğiniz kişi, şimdi güveniniz ve öz saygınız büyüyüp genişledikçe derin kişisel tatmin duygusunu deneyimliyor.... Sağlığınız ve kondisyonunuz her geçen gün geliştikçe... bu sorun nihayet çözüldü.

Ve şimdi kendinizi o kadar iyi hissediyorsunuz ki, önünüzdeki masada, eskiden içtiğiniz, onca zaman ve para harcadığınız bir paket sigarayı hayal edebiliyorsunuz. Şimdi güçlü bir rüzgarın esmeye başladığını, izledikçe güçlendiğini, gittikçe güçlendiğini, ta ki şiddetli bir rüzgara dönüştüğünü görün ve siz izlerken içindekiler etrafa savrulup parçalanırken o güçlü rüzgarın sigara paketini dağıttığını ve her sigara izini görün. ve sigara içme deneyimine dair her hatıranın giderek daha da uzağa, sonsuza sürüklenmesi ve bununla birlikte kendi bedeninizi kirletmeye yönelik en küçük arzu.

Ve arındırıcı rüzgarın işini yaptığını ve o tütünün tüm izlerinin ve anılarının tamamen yok olduğunu gördüğünüzde.... Rüzgâr kesiliyor ve huzur, sakinlik ve huzur artık tamamen geri geliyor. Kendinizi açıkça sigara içmeyen biri olarak görüyorsunuz ve kendinize de aynısını söyleyebilirsiniz. "Sigara içmiyorum".

İyi çok iyi. Çok özel bir parçanız, tütünün iğrenç tadını ve zararlı kokusunu, güçlü ve yoğun bir şekilde hatırlıyor ve eğer kazara ya da çocukça, sorumsuz bir dürtüyle bir daha dudaklarınıza bir sigara koyarsanız, o parça size sigara içmediğinizi, sorumlu ve gururlu olduğunuzu gösteren anlık ve iğrenç bir hatırlatma.

Şimdi yakında bu rahat durumdan çıkmanın zamanı gelecek ve bu gerçekleşmeden önce yeni davranış şeklinize yararlı bir beceri ekleyeceğiz, çünkü kendinizi bir ayartılma unsurunun anlık olarak düşünmenize neden olabileceği herhangi bir durumda bulursanız Eskiden sigara içtiğinizde olduğu gibi, sosyal bir duruma veya stresli bir ana verilen herhangi bir düşüncenin veya anlık tepkinin altına anında çizgi çekmek gibi yeni ve zararsız bir alışkanlığa sahip olmanız sizin için yararlı olacaktır. Ve böylece herhangi bir zamanda, sigara içmeye dair en ufak bir düşünce bile aklınızdan geçse, derin bir nefes alacaksınız, bir saniyeliğine tutacaksınız ve sonra düşünceyi dışarı iterek yavaşça nefes vereceksiniz ve bunu kolayca yapacaksınız ve Size ve sizi önemseyenlere sağladığı tüm muhteşem faydalarla birlikte, yeni sağlıklı davranışınıza devam etmeye kolayca karar verebilmeniz, kendinizi iyi, gururlu ve güçlü hissetmenizi sağlayacaktır. Ve her zaman, her yerde derin bir nefes aldığınızda, küçük kendini beğenmiş tatmin dalgalarının zevk merkezlerinizi canlandırmasına izin verebilirsiniz, çünkü kazandınız, eski alışkanlığı yendiniz ve ömür boyu kolayca sürebilecek yeni ve faydalı davranışlara yol verdiniz. hayatının geri kalanı.

Şimdi birkaç dakikanızı ayırın ve bu yeni öğrenmelerin zihninize ve bedeninize yayılmasına izin verin ve kazanmanın ne kadar iyi bir his olduğunu hissedin. Gevşeme ve zafer duygusunun tadını çıkarın, çünkü burada yaptığınız işin karşılığını fazlasıyla hak ediyorsunuz ve sadece rahatlayın.

12: KENDİ HİPNOZUN DİĞER KULLANIMLARI

Uyku Sorunları.

Uykusuzluk, çoğu zaman insanları hipnoz düşünmeye sevk eden yaygın bir şikayettir. Yetenekli bir hipnoz uygulayıcısının uyku bozukluklarıyla çalışmak üzere eğitilmiş olması gerekir, ancak bu nadiren tek seansta çözülebilir.

Uyku bozuklukları neredeyse her zaman dış faktörlerle ilişkilidir; kimse basitçe 'uyuyamaz', bu nedenle herhangi bir hipnoz yaklaşımında, potansiyel nedenleri belirlemeye veya ortadan kaldırmaya çalışmak için ilk önce bir kontrol listesinin üzerinden geçmek önemlidir.

Kendi kendine hipnoz uykusuzluğa karşı iyi bilinen bir yaklaşımdır, ancak etkili olabilmesi için önce aşağıdaki hususların dikkate alınması gerekir;

Tıbbi sorunlar:Apne veya diğer tıbbi sorunlardan kaynaklanan uyku bozuklukları hipnoz için pek uygun değildir. Apne karmaşık bir konudur çünkü semptomlar oldukça dikkat dağıtıcıdır. Birçok hasta, Apnenin en yaygın şekli olan solunum tıkanıklığı nedeniyle uyku bozukluğu yaşadıklarından habersizdir, ancak bunun sonucunda sıklıkla gün içinde aşırı yorgunluk ve yorgunluktan yakınırlar. Teşhis konulmadan bırakılırsa, Apnenin bir sonucu olarak gelişebilecek bir dizi temel tıbbi sorun vardır; bu nedenle, eğer uyku bozukluğu kronikse, bir doktorun bunu nedeni olarak ortadan kaldırması gerçekten önemlidir.

Psikiyatrik Bozukluklar ve/veya Madde Bağımlılığı:Depresyon uyku bozukluğunun önemli bir nedenidir. Elbette, eğer depresyondaysanız muhtemelen bunun sonucunda ortaya çıkan uykusuzluktan çok, depresyonun farkındasınızdır. Profesyonel hipnoterapi olmasına rağmen burası ilk etapta tıbbi bir alan ve yakın komşusu.*Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)* birçok durumda depresyona yönelik son derece etkili müdahalelerdir.

Yüzleşilmesi gereken daha büyük sorunları olan depresif bir kişide uyku bozuklukları için hipnozun işe yaraması pek olası değildir. Uyuşturucu ve alkol uyku düzenini büyük ölçüde bozar, dolayısıyla burada da aynı şey geçerli: Hipnoz güçlüdür, ancak bu kimyasal etkilerle karşılaştırıldığında sonuçların tatmin edici olması pek olası değildir.

Ancak birçok insan aşağıdakilerden biri nedeniyle uykusuzluk çekiyor:*kontrol edilebilir*sebepler;

- İyi uykuya yardımcı olmayan bilişsel aşırı aktivite veya alışkanlıklar. Bu kişiler uyku öncesi saatlerini derin düşüncelere dalarak, endişelenerek, çalışarak ya da ön planlama yaparak geçiriyor olabilirler.*kapatma*uyku vaktinde.
- Aynı etki, uyumaya çalışmadan hemen önce kitap okumak veya televizyon izlemek kadar masum bir şey tarafından da oluşturulabilir.

- Altta yatan birçok nedene sahip olabilen sinirsel kaygı veya gerginlik. Düşme veya
- uykuda kalma yeteneklerini etkileyen bilinçsiz korkular veya çatışmalar.

Daha önce uygulamış olduğunuz türden kendi kendine hipnoz, belki de*Sahil*görselleştirme, derin kas gevşemesini sağlamanın mükemmel bir yöntemidir ve birçok durumda işe yarar. Fiziksel rahatlamanın yanı sıra,*Can sıkıntısı*zihni çelişkili düşüncelerden ve zihinsel kesintilerden temizlemek için tercih edilen silahtır. Efsanevi 'koyun sayma' tekniği, kendi kendine transa ulaşıldığında son derece etkilidir, ancak biraz daha çağdaş ve biraz daha az komik bir şey kullanmayı tercih edebilirsiniz.

Amaç, gerçek hayatla ilgili rahatsız edici veya dikkat dağıtıcı düşünceleri engellemek için zihni gerçeküstü veya hayali bir şeye yoğunlaştırmaktır.

Kendi kendine hipnoz uygularken yaptığınız gibi, tamamen rahatlamaya odaklanma şeklindeki basit süreç, altta yatan ciddi bir stres veya kaygının olmadığı standart uykusuzlukla başa çıkmak için genellikle yeterlidir. Artık hipnoz ve hayal gücünüzü kullanma konusunda eğitim aldığınıza göre, yatmadan önce kullanabileceğiniz gerçeküstü bir zihinsel ortamı kolayca oluşturabilirsiniz.

Uyku Hijyeni

Ancak bunlardan herhangi birine girişmeden önce, uyku sorunlarınıza katkıda bulunabilecek dış faktörleri ortadan kaldırmak ve ortadan kaldırmak için atmanız gereken bazı önemli pratik adımlar vardır. Bunların çoğu apaçık ve hatta aptalca gelebilir, ancak binlerce müdahalede işe yaradıkları kanıtlanmıştır, bu yüzden denemeden onları göz ardı etmeyin;

- Sadece yatak odanızda uyuyun (veya seks yapın). O odada başka hiçbir şey yapmayın (gardırobunuzu düzenlemek dışında!). Yatakta kitap okumayın, televizyon izlemeyin, radyo veya müzik dinlemeyin. Yatak odanız *sadece* uyumak için, yani orada yapman gereken tek şey bu. Yatak odanıza girdikten sonra bu diğer şeylerden herhangi birini yapmak istediğinize karar verirseniz, hemen kalkıp başka bir odaya gitmelisiniz.

- Eğer emekli olduktan yarım saat sonra hala uyanıksanız kalkıp başka bir odaya gitmeli ve kısa bir süreliğine faydalı bir şeyler yapmalısınız. Birçok kişi kendilerine temizlik işi buluyor. Otuz dakika daha geçtikten sonra tekrar uyumayı denemelisiniz.
- Yatak odanız kaotik mi? Ortamın dezenfekte edilmesi önemlidir. Dağınıklığı, engelleri veya ilgisiz öğeleri kaldırın. Gerekirse toparlayın. Yatak odanızı huzur ve düzenin olduğu bir yer olarak görmeniz önemlidir, aksi takdirde bu durum rahatlama durumunuzu olumsuz yönde etkileyecektir.
- Sesler sorun teşkil ediyorsa havayolu kulak tıkaçlarını kullanmayı düşünün. Herkes için işe yaramıyorlar (bazı insanlar kendi nefes seslerinden rahatsız oluyorlar), ancak uykunuz hafifse ve gürültülü komşularınız varsa, rahatsız edilmeden kalmanıza yardımcı olacaklar.
- Sadece yorgun olduğunuzda yatağa gidin. Gündüzleri asla şekerleme yapmayın. Evin başka hiçbir yerinde (örneğin kanepede) uyumayın.
- Uyandırma alarmınızı hafta sonları bile her gün aynı saate ayarlayın. Rutin gerçekten önemli. Yatmadan hemen önce sıcak
- sütlü içecekler ve şekersiz bisküvi gibi küçük karbonhidratlı atıştırmalıklar serotonin düzeylerini yükselterek daha derin uykuyu teşvik edebilir. Ancak diğer her şeyden, özellikle de şekerli atıştırmalıklardan kaçının.
- Sıcak bir banyo yardımcı olabilir. Vücut sıcaklığınızı yapay olarak yükselterek, daha sonra hızlı soğutmayı başlatırsınız. Soğutma uykuya dalmanın önemli bir bileşenidir.
- Karanlık çok önemlidir. Size ne zaman uyumanız gerektiğini söyleyen iç saatiniz olan sirkadiyen ritminiz, iyi vakit geçirmek için Melatonin'e güvenir. Melatonin üretimi ışık (özellikle televizyon, telefon ve bilgisayarlardan gelen mavi ışık) tarafından baskılanır. 50 yaş üstü kişiler doğal olarak melatonin eksikliğinden muzdariptir; doktorunuza danışın; o, yalnızca uyku düzeniniz için değil, genel sağlığınız için de son derece faydalı olan melatonin takviyesi önerebilir.

- Yatak odanızı karartamıyorsanız bir uyku maskesi alın. Havayolu maskeleri çöp çünkü gözlerinize baskı yapıyor. Maskenin onlara temas etmemesi için gözlerin etrafında köpük bulunan bir Mindfold maskesi kullanıyorum (Amazon'u deneyin). İlk olarak gece uçuşları için almıştım ama şimdi her gece, özellikle de yazın güneş sabah 4.30'da doğduğunda takıyorum!

Uykuya hazırlanmak, kendi kendine hipnoz yapmaya hazırlanmak gibidir. Ortam uygun değilse sorunlar daha da büyüyecek ve dikkat dağıtıcı şeyler normal uyku düzeninizi etkileyecektir.

Kendinizi rahatlatmak için kendi kendine hipnozu kullanıyorsanız ve transa girdikten sonra kendinize tek satırlık basit bir öneriyi tekrarlamak istiyorsanız, şunu deneyin:

> *"Yakında ya da biraz sonra derin uykuya dalabilirim ve iyi bir uyku bedenim ve zihnim için derinden canlandırıcıdır"*

İfadeleri olumlu tutmayı ve (tartışılmaz) alternatifleri kullanmayı unutmayın.

Biraz pratikle işe yarayan yaklaşımlardan biri şudur:

- Yatak odanızı yukarıdaki gibi hazırlayın.
- İyice temizleyin, yıkanın ve hatta (erkekler) tıraş olun ve kendinizi 'hoş' hissettirin.
- Birkaç dakika sessizce oturun ve sizi rahatsız edebilecek sorunları veya endişeleri 'bir kenara bırakın'. Yarına olumlu bakabilmek için enerjinizi yeniden şarj etmek için şimdi uyuyacaksınız.
- Görselleştirmeyle keşfetmek istediğiniz bir şeye odaklanın. Belki potansiyel olarak ulaşılabilir ve sizi mutlu edecek gerçek bir şey. Birazdan bu görüntüyü ve onunla birlikte gelen duyguları kullanacaksınız.
- Odayı karartın ve yatağa yerleşin. Gün sizin için resmi olarak bitti.
- Kendinize görselleştirme planınızı hatırlatın.
- Ayaklarınızdan yukarıya doğru vücudunuzu giderek gevşetmeye odaklanın. Bir sonrakine geçmeden önce mümkün olduğu kadar rahat olduğundan emin olarak her kemiği ve eklemi titizlikle inceleyin.
- Başınıza ulaştığınızda hala uyanıksanız, ipucu kelimenizi kullanarak kendi kendine hipnoz indüksiyonunuzu gerçekleştirin.
- Kendinizi fantezinize kaptırın ve nasıl hissettirdiğinin tadını çıkarın.

Gece gece!

Kilo kaybı

Kilo kaybına yönelik profesyonel hipnoterapi yaklaşımı, aşağıdaki terapötik adımların bir kısmını veya tamamını kullanarak çeşitli şekillerde olabilir;

Hasta Sınıflandırması: *"Akılsız Diyetçi", "Akılsız Aşırı Yiyen"*, Ve *"Akılsız Kaotik Yiyen"* hipnozun yardımcı olabileceği üç tipik kategoridir. *"Akılsız Az Yiyen"* daha uzmanlaşmış bir alandır ve kendi kendine müdahaleye uygun değildir.

Yiyecek Günlüğü Tutmak: Aşırı yiyenler, normal miktarlarda yediklerini düşündükleri için genellikle hafif derecede kendilerini kandırırlar, ancak gerçekleşen birçok ek atıştırma konusunda kör noktaya sahip olabilirler (bu nedenle "Akılsız" kullanımı)

Altında yatan nedenler: Aşırı yemenin kökeni genellikle erken yaşlara kadar uzanan psikolojik nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Çocukluk dönemindeki aile alışkanlıkları, kişinin yetişkinlik dönemindeki davranışları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir.

Güven ve Öz Kontrol Sorunları: Aşırı yiyenlerin çoğu, doyurulmamış duygusal gereksinimlere yönelik arzuları tatmin etmeye çalışarak yemeği bir rahatlık pozisyonu olarak kullanır. Çikolata endüstrisi servetinin çoğunu buna bağladı! Diğer insanlar aşırı yemenin getirdiği tokluk hissini arzuluyorlar ve buna karşı koyacak disiplinleri ve stratejileri geliştirememişler. Hipnoterapi bu motivasyon faktörlerini çok etkili bir şekilde arar ve bunlarla ilgilenir.

'Öğle Yemeği Etkisi' Pek çok insan, işleri veya işyeri nedeniyle bir rahatlama veya ödül cenneti olarak öğle yemeğine yöneliyor. Öğle yemeği vakti, monotonluğa bir ara vermek, arkadaşlarınız ve meslektaşlarınızla buluşmak için bir fırsat, hatta ofisten ayrılmak için bir bahanedir. Sorun şu ki, bütün bir endüstri yüksek karbonhidratlı ve yüksek şekerli öğle yemeği seçenekleri sunmak üzerine kurulmuş.

İnsanlar, öğleden sonra aç hissetme korkusundan ya da beş buçuğa ulaşmak için enerji seviyelerini yükseltmeleri gerektiğine dair yanlış inançlarından dolayı öğle yemeğinde aşırı sipariş verme ve/veya aşırı tüketme eğilimindedirler. Karbonhidratlar ve şekerler (sandviçler ve burger çörekleri gibi) kesinlikle kısa süreli enerji artışı sağlar, ancak birkaç saat sonra kaçınılmaz olarak bir çöküşe neden olur, bu da sizi yorgun ve boş bırakır ve daha fazla yemek istemenize neden olur.

Kilo kaybı, bir hipnoterapist tarafından yapıldığında oldukça kişiselleştirilmiş bir müdahaledir. Herkesin farklı bir sorun kombinasyonu vardır, bu nedenle tedavi tekniklerinin kombinasyonu büyük ölçüde değişebilir. Ancak kullanabileceğiniz ortak öğelerden bazıları şunlardır:

- Yemek günlüğü kendi başınıza yapabileceğiniz bir şeydir ve en azından gerçekte ne kadar yediğinizi gösterir. İzlemeyi yönetmek için akıllı telefonunuzu kullanmanıza olanak tanıyan iTunes ve Android mağazalarında çok sayıda uygulama vardır ve bunlar size nispeten doğru kalori sayıları ve besin değerleri verebilir.

- Diyetin tüm yönleri gibi, temel unsur da kararlılığınızdır. Beğendiğiniz tüm gadget'lara ve sistemlere sahip olabilirsiniz, ancak *toplam taahhüt* Eğer başarılı olacaksan disiplini sürdürmelisin. Bu konuda size yardımcı olması için kendi kendine hipnoz tekniklerinizi kullanabilirsiniz. Her sabah transa girmek için zaman bulmanızı ve kendinize bolca destek ve cesaret vermenizi öneririm.
- İşleri basit tutun. Nasıl görünmek istediğinizi veya sürdürmek istediğiniz hayatı gözünüzde canlandırın ve kendinizi o durumda sanki şimdiki zamandaymış gibi görün. Bunu her gün yaparsanız, görüntüler yalnızca olmak istediğiniz kişinin değil, gerçekte kim olduğunuzun bir parçası haline gelecek ve her günü atlatmanıza yardımcı olacak güçlü bir destek sistemine sahip olacaksınız. Birçok hipnoterapistin kilo verme müdahalesinin temeli budur.

  Kendi kendine hipnoz tekniklerinizi aşağıdaki şekillerde de kullanabilirsiniz:

- Geleneksel yemek zamanlarının dışında canınız yemek istediğinde sessiz bir yer bulun ve transa dalın. Aşağıdaki gibi tek bir astar kullanın: *"Yemek için doğru zaman geldiğinde, besleyici yemeğimin tadını çıkaracağım ve yalnızca vücudumun ihtiyaç duyduğu kadar yiyeceğim"*.
- Bir restorana gitmeden önce, sipariş edeceğiniz ve tüketeceğiniz yemeği, ekmek sepeti, patates, cips veya patates kızartması ve tatlı tabağı gibi reddedeceğiniz veya reddedeceğiniz öğeleri gözünüzde canlandırmak için transı kullanın. Hiç kimse daha az şeker ve nişasta yemekten ölmedi!
- Weight Watchers gibi organize kilo verme programları olağanüstü derecede başarılıdır. Weight Watchers, yalnızca müşterileri başarılı olursa kâr eden devasa bir küresel kuruluştur; bu nedenle, özellikle akran grubu teşviki ve yapılandırılmış sistemler olmak üzere, kilo verme psikolojisine dayalı sistemler geliştirmeye milyonlarca yatırım yapmıştır.

- Herhangi bir nedenle grup temelli bir yaklaşımı deneyemiyor veya profesyonel bir hipnoterapiste danışamıyorsanız veya bu konuda isteksizseniz, Paul McKenna'nın önerdiği yöntemi düşünebilirsiniz.*'Seni İnce Yapabilirim*'Amazon'da kolayca bulunabilen ve milyonlarca insan için son derece etkili olduğu kanıtlanan kitap ve CD.

Ama sonuçta mesele aslında iki şeye indirgeniyor;*Karbonhidratları kesin ve daha fazla egzersiz yapın*ve kilo vereceksiniz. Garantili!

Zaman Sıkıştırma

Bazen kendinizi, belirli bir deneyimin veya durumun sona ermesi için bir zaman makinenizin olmasını dilediğiniz bir durumda bulursunuz! Kendi kendine hipnoz bunu yapmanın harika bir yoludur!

Birkaç yıl önce Tayland Körfezi'nde tatildeydim. Koh Tao ile Koh Samui arasında çok dalgalı bir denizde sürat teknesiyle transfer yapıyordum, yaklaşık iki saat süren tamamen tatsız bir yolculuk. Tekne aşırı kalabalıktı, dalgalar üzerimize çarpıyordu ve herkes hastaydı. Ne öncesinde ne de sonrasında kendimi bu kadar sefil ve korkutucu bir durumda bulduğumu sanmıyorum. Bitmek bilmeyen deneyimden acı çekmek ya da bir alternatif bulmak seçeneğiyle karşı karşıya kaldığımda, yolculuk boyunca kendimi başarılı bir şekilde transa soktum. Hedefimize vardığımızda yol arkadaşlarımın görünüşleri ve sesleri berbat olsa da yolculukla ilgili daha fazla bir şey hatırlamıyorum.

Daha sonra bu tekniği, özellikle otobüs sınıfı orta koltukta gürültü ve rahatsızlıktan 'bölgeye ayırma' yöntemi olarak kısa mesafeli uçuşlarda kullanılmak üzere uyarladım ve gerçekten iyi çalışıyor.

Kendi kendine hipnoz indüksiyonunuzu her durumda kullanabilirsiniz ve bir uçak koltuğu mükemmeldir çünkü birkaç saat boyunca aynı pozisyonda oturmak zorunda kalırsınız. Gürültüyü engelleyebilirseniz en iyi sonucu verir; kulak tıkacı en iyisidir. Trans halindeyken üzerinde çalışmak için herhangi bir hedefe özellikle ihtiyacınız yok: Transa girdiğimde, zihnimin dolaşmasına izin verebileceğimi ve trans sırasında düşünmeye zamanım olmadığı her türlü konuyu keşfedebileceğimi fark ettim. normal bir gün. Ayrıca kendinizin ortaya çıkması konusunda da endişelenmenize gerek yok, çünkü uçak genellikle yere indiğinde bunu sizin için yapacaktır! İniş hazırlıkları sırasında kabin ekibinin sizi rahatsız etmemesi için koltuğunuzu yatırmamayı unutmayın.

Ayrıca müzikle de denemeler yapabilirsiniz. Sırf bu amaçla iPhone'umda özel bir çalma listesi taşıyorum. İlk parça, kendi kendine indüksiyon için ideal olan uzun, rüya gibi bir müzik parçası, sonra en sevdiğim şarkılardan yaklaşık yirmi tanesi var ve transa girdiğimde müziği endorfin salınımını tetiklemek için kullanabilirim ("heyecan" kimyasalı)). Eğer pratik yaparsanız bunu başarabilirsiniz. Bunu, istediğim zaman basabileceğim büyük kırmızı bir düğmeyi hayalimde canlandırarak öğrendim ve basıldığında bir endorfin patlaması salgılıyor, bu harika bir duygu. Bu tekniğe vereceğim tek uyarı notları şunlardır; Birincisi, muhtemelen uçuş boyunca Cheshire Kedisi gibi sırıtıyor olacaksınız ve ikincisi, bunu çok uzun süre devam ettirirseniz oldukça yorucu olabilir.

Daha basit bir şey istiyorsanız, kullanmayı deneyin.*Sahil*Daha önce üzerinde çalıştığımız senaryo. Sadece on beş dakika kadar sürecek, ancak size zaman sıkıştırması konusunda iyi bir tat verecektir ve hiçbir iyi trans ödülsüz kalmaz!

Kendiniz İçin Bir Şeyler Deneyin

Şu anda öğrendiğiniz ve uyguladığınız becerilerle ve son birkaç bölümdeki örnek uygulamalarla donanmış olarak, artık kendi kendine hipnozu birçok farklı ve yararlı şey için kullanmak için iyi bir konumda olmalısınız.

Kendinizi transa sokarak, alışkanlıkların ve davranışların öğrenildiği, saklandığı ve yönetildiği bilinçaltı zihninizle doğrudan iletişim kurabileceğinizi unutmayın. Genel olarak hipnoz ve özel olarak kendi kendine hipnoz, kendinizde değişiklik yaratmanın güçlü bir yoludur.

Sizin için geçerliyse, göz önünde bulundurabileceğiniz birkaç şey daha var. Tek satırlık önerilerin nasıl yazılacağını biliyorsunuz, bu yüzden denemekten korkmayın.

- Bir röportaj veya toplantı öncesinde gerginsiniz. Temel hedeflere odaklanırken kendinizi sakinleştirmek ve rahatlamak için kendi kendine hipnozu deneyin. Başarılı sonucu gözünüzde canlandırın ve başarılı olmanın nasıl bir his olduğunu deneyimleyin, ardından gidin ve yapın!
- Spor performansınızı artırmak istiyorsunuz. Nasıl gitmesini istediğinizi görselleştirmek için transı kullanın ve oyuna başladığınızda eylemleri tekrarlayın.
- Bir randevuya çıkıyorsunuz ve belki de yanlış bir şey söyleyerek kendinizi hayal kırıklığına uğratacağınız için gerginsiniz. Kendinizi hipnotize edin ve mükemmel akşamı, ne kadar sakin ve karizmatik olacağınızı hayal edin. Her zaman sanki gerçekten oluyormuş gibi şimdiki zamanı gözünüzde canlandırın. Bunu bir prova olarak kullanın, çünkü hazırlık her zaman mükemmel performansı garantilemenin en iyi yoludur.

- Bir senaryo öğreniyorsunuz veya bir sunum üzerinde çalışıyorsunuz. Bir kelimeyi veya ifadeyi hatırlayamadığınızı fark ederseniz, hemen transa geçin ve derinlere inin. Eğer oradaysa, onu bulacaksın. Bu*bellek geri çağırma*Tekniğin yalnızca birkaç saniye sürmesi gerekir, ancak ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar kolay ve başarılı olur ve cephanenizde bulunması gereken harika bir gizli silahtır.

Transa girme ve transtan çıkma pratiği yapmak için her fırsatı değerlendirin ve bunu her yaptığınızda, bunu elde etmenin daha kolay hale geldiğini ve öncekinden daha derine inebildiğinizi göreceksiniz.

En önemlisi, onu nasıl kullanırsanız kullanın, tadını çıkarın!

EK KAYNAKLAR

Bu Kitapta Kullanılan Komut Dosyaları

Birinci Bölümde kullandığımız üç ana komut dosyası, adresinden kaydolduğunuzda ücretsiz olarak yayınlanabilir veya indirilebilir. http://tiny.cc/hoscjx

Kayıtları alırken herhangi bir sorunla karşılaşırsanız lütfen bana e-posta gönderin, ben de sizin için sorunu çözeceğim. rick@ricksmithbooks.com

Profesyonel İndirme Hizmeti

Artık hipnozu kabul etmeye tamamen şartlandırıldığınıza göre, ele almak istediğiniz hemen hemen her sorun için kayıtlı senaryolara erişebilir ve bunları satın alabilirsiniz. Kaydedilmiş hipnoz materyallerinin en iyisi için önerdiğim kaynak: www.hypnosisdownloads.com. Lütfen unutmayın: Şu anda bu kuruluşa bağlı değilim ve onlardan herhangi bir ödeme almıyorum.

İletişim detayları

Elbette, kendi kendine hipnozun herhangi bir yönü veya bu kitapta karşılaştığınız herhangi bir şey hakkında benimle etkileşim kurmanızı tavsiye ederim. Yorumlarınızı ve önerilerinizi göndermenize olanak tanıyan 'Kendi Kendine Hipnoz Ustası' adında bir Facebook Sayfası var ve burası, kendi kendine hipnoz deneyimlerinizi başkalarına anlatmak için harika bir yer.

Güncellemeler için kaydolabilir, soru sorabilir veya yorum bırakabilirsiniz; zaman zaman indirip kullanabileceğiniz ek komut dosyaları bulacaksınız.

Kitabı beğendiyseniz ve sistemde değerli bir şey bulursanız, lütfen bir dakikanızı ayırıp Amazon'da bir İnceleme yayınlayın. Sizi bunu yapmaya teşvik etmek için, şu kelimeyi içeren her inceleme için 1 £ bağışlayacağım. *'trans'*(böylece seni gerçek bir okuyucu olarak tanıyabilirim). Tüm kitaplarım için bir hayır kurumuna bağışta bulunuyorum ve bu kitabın hedef hayır kurumu, kendini öğrenme güçlüğü olan insanlara yardım etmeye adamış bir İngiliz hayır kurumu olan MENCAP'tır.

Bunlardan hiçbiri itiraz etmezse bana e-posta gönderebilirsiniz.rick@ricksmithbooksHerhangi bir sorunuz veya öneriniz varsa.